LA SOLUCIÓN AL ESTRÉS

Los 5 Pasos para Eliminar Tu Estrés

Cómo vivir libre de Estrés
y sentirte bien todos los días,
empezando por hoy

DAVID VALOIS

David Valois

Información Legal
© Copyright 2014
Todos los Derechos Reservados

La información de este libro está protegida por Copyright y no se puede reimprimir, copiar o distribuir tanto en papel como electrónicamente.
Todo el contenido es una opinión expresa del autor, acumulado tras años de experiencia. Use la información por su propia cuenta y riesgo.

Tu regalo GRATIS

Por confiar en mí, te ofrezco gratis este Report: "Las 3 claves Para Llegar Lejos".

Son los 3 secretos que sigue la gente con éxito. (Y no es nada de lo que te dijeron).

Sé que intentas tener éxito y no es fácil. No sabes que cambiar para ganar más dinero, tener mejores relaciones y conseguir una salud increíble.

Pero en "Las 3 claves Para Llegar Lejos" descubrirás el método rápido para tener éxito en tu carrera y vida personal.

No creerán en ti pero cuando descubras estas 3 claves...

Descárgalo aquí.

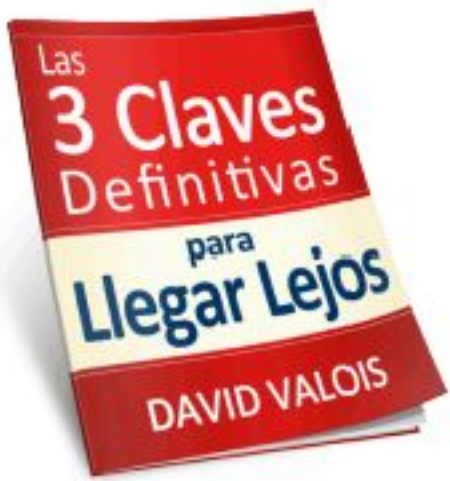


TABLA DE CONTENIDOS

1º PARTE: Conoce El Estrés Y Le Vencerás

1 Investigando a tu enemigo

Lo primero es conocerte a ti mismo
Como conseguí vencer al estrés
El paso más importante

2 2 Historias diferentes sobre el Estrés

Cómo Pedro venció al estrés y cómo Juan fracasó

Revisando el concepto “ganar”

3 Cómo ataca el estrés

Como perjudica el estrés a corto plazo: Infelicidad

Como perjudica el estrés a largo plazo: Peligro de infarto y de cáncer

El error de taparse los ojos

4 Las causas del estrés

El Top 20 del estrés

Pero lo que importa es tu reacción

La felicidad existía en aquel piso de estudiantes

5 Lo primero: huye de la zona peligrosa

El estrés bueno y el malo

Huye de la luz roja en cuanto la veas

Como salir de la zona de peligro

6 5 Trampas que evitarás para no estresarte

1 Taparse los ojos

2 La falsa racionalización estresa más

3 No tomar decisiones

4 Rituales innecesarios

5 Cualquier tiempo pasado fue mejor

7 No se trata del autocontrol

Historia de una separación

Por qué algunos eliminan su estrés

Lo primero: no es el autocontrol

Cómo NO canalizar la energía negativa

Cómo SÍ canalizar la energía negativa

Cambia a las primeras señales

8 6 Remedios naturales para eliminar el estrés

Come más sano

Adiós a la cafeína

¿Fumar? Ni de lejos

Eliminar los dulces

Eliminar los ataques de comida compulsiva

Nunca buscar soluciones en la “química”

9 12 Alternativas para prevenir y no dejar que aparezca el estrés

1 El raquetazo
2 Da las gracias por lo que tienes
3 Las pequeñas pausas
4 “Esto es lo que va a pasar…” y pasará
5 Reírte te pondrá un peldaño por encima
6 El momento de mal genio… creativo
7 Tu hobby
8 Formarse: De sapo a príncipe
9 Pedir perdón hará maravillas
10 Tomarte dos días libres
11 Dormir
12 Ver las preocupaciones como algo normal

10 Cómo combatir estas consecuencias graves del Estrés

Cómo combatir la agresión verbal

¡Corta tus pérdidas!

Cómo combatir la agresión desviada

Cuidado con los sitios peligrosos para descargar el estrés

Aún peor: Drogas y alcohol

Cómo eliminar la apatía

Cómo no rendirte aunque el estrés te debilite

Cómo no dejar pasar al miedo

Cómo combatir el efecto de “adrenalina adelantada”

11 La segunda ansiedad

Demasiada gente abandona justo antes de llegar
Cuando la batalla termine, refuerza tu casco

2º PARTE: Los 5 Pasos Para Eliminar El Estrés

12 Paso 1: Protege tu rey

Si no miras a otro lado, tendrás las de ganar

Pregúntate esto 10 veces seguidas

¿Y cómo doy con la raíz de mi estrés? La Técnica de la Muñeca Rusa

13 Paso 2: Nunca te lo tomes como algo personal

La perspectiva del médico

Todo lo que puedes ganar si no te involucras

Cualquier confrontación se puede evitar si no te la tomas personal

14 Paso 3: Escucha a tu instinto

¿Qué te gusta realmente?

La tormenta te curtirá, pero tienes que sentirte entusiasmado

El balance que te hará feliz

15 Paso 4: Cómo eliminar los pensamientos negativos

Se inteligentemente feliz

En positivo reforzarás tus células y vivirás más años

Cuidado con esta trampa

El método para “engañarte con el éxito”

La clave es estar alerta

16 Paso 5: La liberación total del estrés: perdonar

Perdonar, el desestresante definitivo

Cómo construirte un sistema inmunológico a prueba de balas

Perdonar (al 100%) es de listos

Los “héroes” de las películas están equivocados, olvida e irás más rápido

La Prueba de los 3 Días

17 El estrés puede ser un regalo

1ª PARTE

CONOCE EL ESTRÉS Y LE VENCERÁS

1

Investigando a tu enemigo

Lo primero es conocerte a ti mismo

Para vencer al estrés, lo primero y lo más importante es conocerte. La gente sabe mejor cómo funciona un PC, un coche o una batidora, pero no se conoce a sí misma. Pasan por la vida no sólo no entendiendo a los demás, sino ni siquiera entendiéndose a sí mismos.

Pero lo primero es entenderte a ti mismo. Tiene el beneficio añadido de que de paso entenderás a los demás, porque somos genéticamente iguales. Entenderte a ti mismo es la clave para eliminar cualquier situación estresante. Es como entender al enemigo, si sabes cómo actúa le ganarás.

Como conseguí vencer al estrés

Hace años no sabía nada de mí. Yo creía que era el que salía en el espejo y las fotos, pero mi verdadero yo era un desconocido. Por eso cada vez que había una situación estresante, huía. Mi instinto natural era escapar. Aunque sólo conseguía sentirme sin valor y solo. Creía además, que era el único en el mundo en sentirse así.

Esta ignorancia me llenaba de dudas y me hacía escapar de cualquier reto. Las emociones me sobrepasaran y ante la mínima confrontación, salía corriendo. Era un experto en salir corriendo. Pero lo único que hacía era ponérmelo más difícil y cuanto más corría más me mentalizaba para correr la próxima vez.

Entonces decidí pararme y observarme.

Y lo entendí. Ante cualquier atisbo de estrés, una sensación desagradable me decía: huye. Estaba asustado y creía que mirar a otro lado era lo mejor. Pero esa huída sólo producía más ataques. Se acabó.

Decidí hacerle frente. Y nada como entender el mecanismo del estrés para dominarlo. También me ayudó hablar con más personas y ver que sentían lo mismo, que todas padecían mayor o menor estrés. Seguí preguntando, leyendo y probando conmigo.

Y al final conseguí eliminar el estrés con el método que descubrirás en el libro.

Cada vez que asomaba sus desagradables síntomas, lo eliminaba. Fui capaz de verlo como algo natural, como tener hambre o sed y ese fue el paso más importante. Me volví menos irascible y más calmado. Ahora estaba mejor conmigo mismo. Descubrí cómo entrar en un estado de control en el que yo dominaba todo y nada me estresaba. Incluso buscaba situaciones de estrés para ganar más control y crecer personalmente.

Esto me permitió ayudar a otros en su estrés. Las mismas técnicas funcionaban en ellos. Recuerdo una increíble oportunidad de negocio que ofrecieron a un amigo mío. Me dijo que tras haber estado toda su vida buscando ese momento, ahora que lo tenía no se atrevía. Le “estresaba demasiado”. Le pregunté cómo se sentía exactamente y me dijo que estresado y ansioso. Quería rendirse. Ya sabía de lo que me hablaba y le dije que era normal, que no era un cobarde, que esos sentimientos eran inevitables en su situación, que cualquiera se sentiría estresado ante esa decisión, pero que había un método para

superarlo. Le expliqué el método para combatir el estrés y en cuanto lo practicó se dio cuenta y dijo: “Es verdad, el estrés sólo es un mecanismo de defensa que se puede eliminar. Voy a lanzarme a por mi sueño.

Reconoció la situación y siguió con todas su fuerzas. El estrés no volvió porque sabía cómo combatirlo. Y saltó a su proyecto. Hoy soy testigo de que su proyecto va viento en popa.

El paso más importante

Muchos no quieren compartir con nadie qué es lo que les causa estrés. El estrés y tus sentimientos son privados, de acuerdo. No tienes que divulgar tu estrés, no tienes que publicarlo, pero sí te ayudará compartirlo con alguien o reconocértelo a ti mismo leyendo este libro.

Un problema reconocido se soluciona mejor. Tienes que ser honesto y admitir qué te estresa. No te ocultes bajo el mecanismo de defensa de huir o atacar para descargar el estrés acumulado. Da el paso más importante: decirte la verdad.

Un drogadicto nunca podrá dejar de tomar drogas si no reconoce primero que es drogadicto. Alguien que se pone nervioso ante un examen nunca tendrá confianza si no reconoce sus nervios. Al que le tiembla la voz delante de otros nunca triunfará en actos sociales si no reconoce su timidez. Y con el estrés igual, lo primero es admitirlo, aunque sea para ti mismo.

Te aconsejo lo siguiente para empezar. Haz una lista con todo lo que te estrese y ordénala, arriba lo que más te estrese y abajo lo que menos. Con esta lista te sentirás mejor, podrás observarte a ti y a tu estrés con claridad. Será como expulsar el mal. Ahora cuando venga el estrés ya no serás un cobarde ni peor que otros. Simplemente estarás escuchando una voz que tienes que callar. Sólo tendrás que encauzar esa voz para ganar autoconfianza y control.

Es posible pasar de desgraciado a tener toda la confianza del mundo si gestionas tu estrés.

2

2 Historias diferentes sobre el Estrés

Existen diferentes tipos de estrés y diferentes maneras de llevarlo. La educación recibida y las experiencias dictan lo que a unos estresa y a otros no. A unos un trabajo como responsable les produce estrés y a otros no. A unos estar con gente les estimula y a otros no. A unos un negocio propio les causa estrés y a otros les libera. Recuerda, lo importante no es el origen sino la reacción.

Cómo Pedro venció al estrés y cómo Juan fracasó

Existen muchos estudios sobre el estrés y la gente que lo padece. Pero se enfocan demasiado en las causas, no en las soluciones. Pero lo importante no es el origen sino tu reacción. Por eso vamos a ver primero tu grado de estrés y luego buscar una solución. Conoce tu situación y será fácil encontrar esas soluciones. Observa primero cómo se comporta un estresado y un no estresado y luego pregúntate: ¿Cuanto tengo de cada uno?

Por eso vamos a suponer dos formas de reaccionar diferentes basadas en dos personalidades extremas. Una es Juan Estresado, rápido, torpemente ambicioso y muy estresado. Y otra Pedro Calmado, de trato fácil, poco estresado y que consigue siempre lo que quiere. Ambos son extremos, nadie es como Juan y nadie es como Pedro. Pero aunque seas como Juan Estresado podrás tener el dominio de Pedro Calmado cuando acabes este libro.

Los Juan Estresados son muy competitivos, son ambiciosos y se desesperan por conseguir más y más en todo. Nunca están satisfechos aunque peligre su vida personal. No ven que los Pedro Calmados consiguen lo mismo en menos tiempo, mientras disfrutan de su vida personal. Juan Estresado cree que el estrés es el único modo de vida y lo paga con su salud, su familia y sus amigos. Juan Estresado hace trampa, dice que lo que hace es por el bien de los suyos, pero es a expensas de los suyos.

Juan Estresado se impacienta y va corriendo a todas partes como si le persiguieran. Pedro Calmado parece que no tiene prisa. Para Juan Estresado un minuto sin moverse es un minuto perdido. Para Pedro calmado un minuto en calma significa planificar o descansar estimulando aún más su productividad.

Juan estresado tiene la idea errónea (por la educación recibida) de que tiene que matarse cada minuto para conseguir resultados. En su momento le sirvió para conseguir cierto dinero y cierto estatus, pero con demasiadas heridas innecesarias por el camino. Ahora parece que no avanza y que son necesarias varias heridas más para prosperar. No sabe que no es la fuerza bruta sino la calidad. No es correr, sino pararse a pensar. No es intentar hacerlo todo en un día sino optimizar su horario de locos. Es concentrarse más en menos tiempo y disfrutar de más tiempo libre para planificar y descansar. Es trabajar más inteligentemente, no más “duro”. Es rodearse de los mejores y no del que toque.

Por eso Pedro Calmado trabaja menos horas, pero las que trabaja son de calidad. Sabe que el tiempo libre es importante y las horas que ha invertido descansando y jugando le facilitarán concentrarse y ser productivo. Sabe que también tiene que relacionarse con otras personas para delegar y conseguir lo máximo. Esto le dará tiempo para concentrarse en lo poco importante que le dará los mejores resultados. Trabajando menos pero en lo decisivo rendirá como el que más.

Pedro Calmado alcanzará la excelencia utilizando su mente mientras que Juan Estresado nunca tomará tiempo para planificar y descansar. Trabajará incluso por las noches. Pero trabajar no es lo mismo que ser productivo.

Otros rasgos de Juan Estresado:
-Vive demasiado encerrado en sí mismo. Juan Estresado sólo habla de él. Empieza todas las frases por "yo". No sabe escuchar. Si le hablan interrumpe y contará su historia.

-Sólo le interesa su propio currículum. Dice trabajar en nombre de los suyos y su familia, pero en el fondo es por él.

-Juan Estresado nunca reconocerá que es del tipo Juan Estresado. Juan Estresado padece el clásico engaño del estresado: no reconocer que se estresa. En vez de eso echa la culpa de sus males al resto y ve enemigos por todas partes.

-No sabe disfrutar de su tiempo libre. De camino al trabajo no se fija en el paisaje, solo da vueltas y vueltas a sus problemas. Si hace deporte no disfrutará del bienestar, volverá a dar vueltas a sus problemas. Tiene que pararse y mirar lo que le rodea, observar a la gente y desconectar. Pero se niega, su vida sólo depende de terminar su siguiente tarea.

-Cuando termina algo inmediatamente se pone otros objetivos que llenarán su tiempo. Todo perfectamente justificado para seguir estresándose. Podría conseguir más si "trabajara" menos y se sentara y planificara, como hace Pedro Calmado, pero le da miedo pararse a pensar.

-La nebulosa mental de Juan Estresado le causa un permanente mal humor que paga con otros.

¿Qué parte de Juan Estresado y Pedro Calmado tienes? Juan Estresado

y Pedro Calmado son extremos, pero el 90% de las personas cae a menudo en lo vicios de Juan Estresado en vez de actuar inteligentemente. Si imitaran a Pedro Calmado eliminarían su estrés y serían más productivos. (Todo lo que necesites para ser como Pedro Calmado y producir más sin estrés lo descubrirás en "30 Maneras de Aumentar tu Productividad").

Revisando el concepto “ganar”

Juan Estresado cree que para triunfar hay que sufrir. Pedro Calmado cree que lo primero es ser feliz por el camino y que a partir de ahí conseguiremos lo que queramos. Primero es ser feliz independientemente de la situación. Es ser feliz sin dinero, ser feliz estando solos y ser feliz sin que (por ahora) no hayamos conseguido nuestros objetivos.

Pedro Calmado sabe muy bien que siendo feliz por el camino es más fácil ser productivo y llegar lejos. Hay una creencia generalizada de que hay que sufrir para llegar lejos, pero es al revés. Feliz se es mucho más efectivo. Una sonrisa te abre muchas puertas. No hay que padecer para llegar lejos como cree Juan Estresado. Con armonía se consigue mucho más.

Pero Juan Estresado no lo ve así, se obsesiona por controlar su entorno. Es intolerante con cualquier elemento nuevo, se cierra a lo que podrían ayudarle a ver la vida de manera distinta y a hacer las cosas mejor. Con un mal humor estructural, solo piensa en hacer las cosas como ha hecho siempre. Pero no innova y necesita el triple de esfuerzo. Entonces sus emociones reprimidas le convierten en una olla a presión, su cerebro es un hervidero de batallas, luchas y gritos. Algunos estresados se desahogarán con un deporte de mucho movimiento pero muchos no harán nada y estallarán cuando menos les convenga. Si encuentran una afición para relajarse, buscará también “ganar” y sentirá el mismo estrés. Es el que acaba tirando la raqueta al suelo y gritando a los compañeros cuando fallan.

Juan Estresado tiene metas irreales y se llena de trabajo que no puede terminar. Eso le estresa aún más. Se carga con más de lo que puede y en su vida no hay tiempo libre. Los inevitables fracasos le crean más desconfianza. Cree que trabajar más duro es la solución, pero la solución es pararse y analizar. Tiene que revisar su concepto de “ganar”. No es lo que él entiende por “ganar”. Tiene que entender que se trata de perseguir lo importante mientras se es feliz por el camino.

3

Cómo ataca el estrés

Te diré cómo afecta el estrés a tu cuerpo. Esto te convencerá de que tienes que suprimirlo y cambiar tu mundo. Así no sólo vivirás mejor sino más tiempo.

Como perjudica el estrés a corto plazo: Infelicidad

El estrés causa una presión sanguínea alta, eso produce el malestar que se siente pensando en negativo. Si es un estrés continuo, el corazón late sistemáticamente más fuerte y la presión sanguínea aumenta. El resultado es una desagradable tensión continua. Es una tensión sistemática que machaca tu calidad de vida. Mientras se forman placas en el sistema cardiovascular que impiden que circule bien la sangre. Si persiste colapsará tu sistema circulatorio y acabará matándote.

El estrés también produce adrenalina, y la adrenalina produce ácidos grasos. Tu organismo tiene que formar entonces placas de colesterol para protegerlo. Esto endurece las arterias y tampoco permite que la sangre circule bien por tu organismo. Entonces el corazón tiene que hacer más fuerza todavía. Te cansas antes y vives bajo un continuo riesgo de colapso. La alta presión sanguínea también lesionará las paredes de las arterias y las hormonas de estrés no liberadas se engancharán en esas heridas estrechando los conductos y forzando al corazón a bombear más sangre. Entonces te conviertes en una bomba de relojería.

El estrés es como llenar de basura tu cuerpo. Si no sacas la basura tienes dos problemas: uno la contaminación de la basura y otro el peligro de colapso.

Como perjudica el estrés a largo plazo: Peligro de infarto y de cáncer

A largo plazo el peligro de infarto es alto. Los estresados tienen una presión sanguínea mucho más alta, corriendo un peligro de ataque al corazón tres veces mayor que el resto. ¡Los estresados tienen una probabilidad de morir de un infarto tres veces mayor!

Pero hay más, varios estudios demuestran que los individuos con un alto estrés tienen predisposición a generar células cancerígenas. El estrés destroza tu sistema inmunológico. Tienes millones de células moviéndose por todos los órganos a través de la sangre defendiendo tu cuerpo de virus y células cancerosas. Pero el estrés debilita esas células y elimina su habilidad para combatir ataques. No deja que el oxígeno pase a las células y estas no pueden hacer su trabajo, no tienen fuerza suficiente. Las primeras manifestaciones de estrés son resfriados y otros males pasajeros. Son los primeros avisos de un sistema inmunológico débil. El estrés te llena de basura que luego no expulsas. Unas peleas por aquí, algunos agravios pasados sin olvidar y tu cuerpo arderá.

Y aún puede ser peor. Algunos se llenan de fármacos anti-estrés con letales efectos secundarios. Hay una billonaria industria farmacéutica y de médicos alrededor del estrés y los estresados son sus víctimas favoritas. Muchos médicos les recetarán pastillas con terribles efectos secundarios para tapar un mal, pero las consecuencias serán terribles. La solución nunca será un costoso medicamento que machacará tu cuerpo, sino trabajar tu mente.

El error de taparse los ojos

Pero la gente se tapa los ojos, incluso la gente inteligente. No quieren pensar en las consecuencias futuras. Hacen como si no existiera. No remover es más cómodo. Y a la mayoría les engañan con píldoras que les solucionarán la vida. Y ellos encantados. A la mínima recaída pastillazo y ya está.

Otros verán el estrés como una medalla. Como si fueran el héroe luchando contra el mundo. “¡Tú no sabes lo difícil que es mi vida!” Un clásico. Y ya tienen disculpa para matarse con medicaciones.

Si la mayoría supiera que haciendo un esfuerzo por analizarse y dando un paso adelante eliminarían su estrés, no buscaría falsas soluciones. Si supieran que se trata de no dar vueltas a lo malo y sí a lo bueno se liberarían para siempre. Si atacan el obstáculo automáticamente matarán al estrés.

No esperes a tener un infarto o un cuerpo destrozado para tomar medidas. La ansiedad existe y es normal en todos. Pero puedes atacarla de raíz. Hoy mismo. Nunca es tarde. Se puede liquidar el estrés y tener una salud de hierro hoy. Todas las enfermedades, y digo bien: absolutamente todas, son mentales. Y el estrés el encargado de propagarlas. Así que combate el estrés y tendrás una vida de calidad. Y muy larga.

4

Las causas del estrés

El Top 20 del estrés

Se han hecho múltiples estudios del estrés y sus causas en los últimos años. Una lista que elaboró recientemente una asociación de psicólogos europea sobre las causas de estrés las resume muy bien por orden de importancia:

Muerte de un ser querido.
Enfermedades.
Divorcio o separación.
Ir a la cárcel.
Problemas de salud en un familiar o conocido.
Despido laboral.
Problemas financieros.
Pago de una hipoteca.
Jubilación.
Boda.
Embarazo.
Nacimiento de un hijo.
Cambio de trabajo.
Problemas con jefe o compañeros.
Hijos que abandonan el hogar.
Problemas con la ley.
Cambio del tipo de trabajo.
La pareja empieza o deja un trabajo.
Cambio de hábitos.
Cambio de casa.

Esta lista es útil por dos razones: por un lado ves que lo que padeces tiene un nombre y por otro que le ocurre a más gente. Ahora el estrés es más normal y manejable. No eres un bicho raro.

Hay motivos de estrés que no están en esta lista, como un compañero de trabajo al que no se soporta, una habitación en la que no se está a gusto o un cambio de actitud en un familiar que tampoco gusta. Ver a esas personas o entornos varias veces puede ser devastador. Pero no te preocupes si tu causa no está en la lista, todos tenemos nuestro “estrés particular”. La lista sólo sirve para mostrar que el estrés es normal, y tu estrés particular también es normal aunque se salga de las primeras posiciones. Añádelo como si lo estuviera (seguro que no eres el único) y te sentirás mejor.

El principio de toda curación es la aceptación. Cuando ves que no estás solo todo cambia.

Pero lo que importa es tu reacción

Todos tenemos las mismas causas de estrés, pero la clave es nuestra reacción. Por eso hay gente con más tendencia que otras a padecer estrés. Su manera de ser les lleva a preocuparse más, a actuar menos y a buscar menos soluciones. Una pequeña distorsión en la vida cómoda que buscan y ya es el peor de los dramas. Pero al mismo tiempo hay gente permanente ocupada, que nunca se estresa.

El estrés tiene varias formas y lo que para unos es causa de estrés, para otros puede ser un reto. Los estresados y los que acaban en una depresión atraen al estrés viendo todo negativo. Ven hasta en las cosas normales una causa de estrés. Parece que necesitan estar preocupados. Si se les acaba un problema buscarán otro con que preocuparse y lamentarse. Si se cambian de casa será un drama. Y cuando termine la mudanza inmediatamente se buscarán otro enemigo para agobiarse y agobiar a otros. Cualquier noticia en la prensa o comentario de alguien les servirá.

Hay una cosa común en el estrés: que hay un cambio por medio. Y el cambio siempre impone. Por eso cuanto antes aceptemos los cambios y veamos la parte positiva, antes saldremos de una situación de estrés. Si el cambio lo vemos como un reto en vez de como una amenaza, la vida será un viaje. Con sus subidas y sus bajadas, pero siempre divertida.

Hay factores externos que no podemos controlar y lo mejor es aceptar lo que ocurre. Si nos quedamos estancados en el tráfico antes de una cita importante, si no funciona el teléfono en una emergencia o no podemos hacer nada ante la incompetencia de otro, lo mejor será aceptarlo y verlo como un reto. Una prueba más para crecer.

La felicidad existía en aquel piso de estudiantes

¿Cuando eras joven y viviste en un piso de alquiler o compartido con otros estudiantes fuiste feliz? No era un gran apartamento, no tenía lujos, la zona en la que estaba no era la mejor. Y los vecinos para qué hablar. Pero fuiste feliz.

El dinero no te preocupaba, tus compañeros de piso fueron grandes amigos. Te divertiste lo indecible. Salíais y os divertíais a pesar de no tener dinero. Cada semana era un mundo, ahora lo recuerdas y dices: “Ay, si volvieran esos tiempos”.

Pero no te preocupes porque ahora lo puedes pasar igual de bien. Si reconoces que entonces, sin apenas bienes materiales, estabas disfrutando al máximo de la vida, entonces ahora también puedes hacerlo. Puedes lograrlo si persigues tus objetivos mientras sonríes.

5

Lo primero: huye de la zona peligrosa

El estrés bueno y el malo

Un poco de estrés es bueno para aumentar el rendimiento, pero cuando se empieza a acumular, el rendimiento ya no crece tan rápido. El primer estrés nos hace sentir más vivos. No es necesariamente agradable, pero es un viento que de cara que nos hace fuertes. La fecha final de un proyecto en el que hay que moverse rápido para acabar o un objetivo grande que queremos terminar nos estresa en parte, pero al mismo tiempo nos mantiene en la batalla. Estamos deseando llegar.

Pero el peligro empieza cuando aparecen más elementos estresantes, entonces el rendimiento no sube. Es como entrenarse para un deporte, un entrenamiento duro es bueno, pero si nos pasamos nos dejará exhaustos para después no conseguir nada. Hay un estrés bueno que nos hace actuar. Algo de estrés y agitación es necesario. El problema es cuando hay demasiado, lo que llamamos: “tener estrés”.

Los problemas surgen cuando no gestionamos bien nuestro tiempo ni nuestros objetivos y empezamos con demasiadas expectativas. Aparece el estrés malo y nos colapsamos. Pero buscaremos el punto ideal, rendimiento sin que un elemento imprevisto de estrés adicional derrumbe el castillo. No podemos jugar con nuestra salud, buscaremos rendimiento sin llegar al máximo y tener margen para lo imprevistos. ¿No gastas todo el dinero que ganas no?

Huye de la luz roja en cuanto la veas

Es como entrenarse para una prueba. Un entrenamiento duro es muy bueno, uno durísimo puede ser mejor, pero uno demasiado duro todos los días colapsará tu cuerpo. ¿No te ha ocurrido perseguir algo con tanto ahínco que cuanto más lo intentabas más se alejaba) y todo salía cada vez peor? Tu cuerpo no recuperaba suficiente energía y por mucho que lo intentabas no podías. Yo he pasado muchas veces a la zona peligrosa, sabía que corría un riesgo, sabía que me metía en un pozo sin fondo y que en ese estado de sobre estrés la eficacia era imposible. La luz roja se encendía continuamente y tras varios fracasos me aparté a tiempo. Pero conozco mucha gente que no escapó y se hundió en la zona peligrosa. Acabaron deprimidos y todo lo que consiguieron antes no sirvió. Otros, en el peor de los casos, acabaron suicidándose.

En la zona de la luz roja el estrés absorbe la energía de todo lo que encuentra en tu cuerpo y te da ese mal aspecto “sobre estresado”. Te coloca a un paso de un ataque de nervios. Entonces tu peor error será caer en las garras de la industria farmacéutica. La mayoría de médicos querrán librarse del trabajo y de tus quejas y te darán un antidepresivo si lo pides. Pero un antidepresivo te enganchará y no podrás vivir sin él. Y sus efectos colaterales podrán causarte la muerte. No hoy, pero sí dentro de unos años afectando a tu hígado, corazón o pulmones. Como te dije antes, la solución no es la química. Con drogas no conseguirás nada. La única solución será trabajar tu mente.

Como salir de la zona de peligro

Lo primero que tienes que saber es que todo está en tu mente. Por eso primero analízate. ¿Cómo estás? ¿Qué quieres? ¿Qué persigues? Tienes que pensar si te merece la pena abarcar tanto para resultados mediocres. Para empezar concéntrate sólo en las pocas cosas importantes y olvida lo demás porque no influye.

Siéntate y recapacita. Recuerda que sólo el 20% de las cosas que haces te da el 80% de los resultados. Analiza qué es lo más importante y decide fríamente eliminar el resto o delegarlo. Habla con tu jefe, tu familia o con quien corresponda para descargarte de tareas inútiles. Muéstrales que rendirás mucho más si te concentras en lo fundamental. Tienes que concentrarte sólo en lo importante si no quieres pasarte a la zona peligrosa. No puedes tener todo inacabado y echar la culpa al mundo mientras el estrés te hunde. No puedes estar permanentemente tenso ante cualquier soplo que desnivele la balanza. Si no controlas tus cuentas del banco, la relación con tu jefe, la relación con tu familia y los proyectos en que te has metido, revisa lo que realmente quieres o explotarás por algún lado.

Repasa tu situación con el espíritu de que todo depende de ti, de que puedes tener lo que quieras si decides ser el responsable de tu vida. Porque lo eres. Eres el responsable de rediseñar tu horario, tus hábitos y tus pensamientos para conseguir lo que quieres. Si quieres puedes. El estrés es no saber lo que se quiere.

¡Estrés es no tener objetivos claros!

¿Quieres una prueba? Piensa en lo que están estresados a tu alrededor, piensa en los malhumorados con nervios a flor de piel. ¿A que no tienen objetivos? ¿A que no saben lo que quieren para su vida? Si necesitas diseñar y conseguir tus objetivos encontrarás todo lo que necesitas en mi libro "21 Reglas para ser el mejor ESTRATEGA y PLANIFICADOR" A continuación un extracto que te ayudará:

La estafa de terminar pequeñas tareas

Tienes que renunciar al 80% de tus asuntos pendientes y no hacerlas. Como lo oyes. Hay tareas que tienes que son prioritarias y eso tiene una consecuencia: ¡Que tienes que dejar tareas sin hacer!

Por eso el estratega sabe que el tiempo es limitado y establece prioridades sin piedad. Y ve lo que muchos no ven: que establecer prioridades significa renunciar a las no-prioridades.

Pero la mayoría hunde su vida con trabajos de poco valor. "Hago pequeñas tareas que se terminen rápido y así avanzo, qué gran sensación, ahora sólo me quedarán unas pocas tareas pendientes". ¡Pero esas pocas tareas pendientes serán las importantes! Y como las pequeñas tareas NUNCA se acaban, pasarán su vida posponiendo lo importante.

Perfecto para arruinar su carrera.

¿Trabajas en tus prioridades? 3 Preguntas que tienes que hacerte

Seguro que tienes tu agenda llena, seguro que en tu lista hay decenas de tareas, pero si quieres llegar lejos tendrás que renunciar a la mayoría. Tendrás que dejar sin hacer el 80%. Entrar en la pista rápida significa salir de la pista lenta. Conseguir lo importante significa eliminar lo no-importante.

Contesta estas 3 preguntas para aplicarlo a tu caso:

1. ¿Cuáles son tus tres tareas más importantes?

2. ¿Qué trabajos haces a diario pero no son tan decisivos como tus tres tareas principales?

3. ¿A qué te dedicarías únicamente si sólo tuvieras tiempo para una tarea?

Cuando lo sepas podrás dedicarte a lo grande y dejar de perder tu vida en tareas sin sentido. Renunciar a la mayoría de asuntos pendientes puede ser duro, pero no puedes tener piedad porque las tareas pequeñas son el asesino silencioso de tu futuro.

Cambiar tu manera de trabajar cuesta. "Lo has hecho siempre así" y te resistes. Además es agradable dedicarte a pequeños trabajos que se acaban pronto y tener la sensación de terminar algo. Pero no puedes consumirte con pequeños trabajillos. Renuncia fríamente o nunca terminarás el proyecto que te de el porvenir que buscas.

La trampa de las tareas basura en la que no caerás

Recuerdo cuando empecé a escribir libros y tenía 87 asuntos pendientes en mi lista. Tomé la decisión firme de sólo escribir libros, mi tarea número uno, adiós a la dos, la tres, etc.

Y llego la travesía en el desierto.

Parecía que no avanzaba --o eso creía yo-- ¡con lo bien que estaba haciendo llamadas, repasando estadísticas o contestando emails! En cambio con los libros no acababa, no obtenía el placer de tachar tareas de mi lista, (evidentemente no terminaba un libro cada día). Acostumbrado a tareas basura que me quitaba cómodamente de encima, los libros se resistían. Pasaban los días y no tachaba asuntos pendientes.

Pero entonces acabé el primer libro. Y la alegría fue inmensa. Conseguir un producto que me daría buenas rentabilidades de por vida fue increíble. El tiempo mejor invertido. ¿Qué importaban ahora los emails sin contestar, los informes sin hacer u otras tareas rápidas pero sin impacto en el futuro? Con las primeras ventas lo vi claro. Ahora tenía la prueba de que dedicarme a lo importante era la única estrategia posible.

6

5 Trampas que evitarás para no estresarte

A continuación te describiré cómo muchos combaten falsamente su estrés. En verdad lo único que haces es huir para que luego el estrés vuelva con más fuerza. Estos comportamientos son peligrosos porque crean una falsa seguridad, nunca servirán para eliminar el estrés.

1

Taparse los ojos

¿Conoces la historia del tigre que persigue al ratón? Justo cuando le va a cazar el ratón entierra su cabeza y el tigre le pregunta: "¿Qué haces?" A lo que el ratón responde: “Esconderme para que no me veas”.

No puedes tapar los síntomas. Así no matas el problema. Tienes que ir a la raíz. No seas como el que ignora las críticas creyendo que los demás están contra él por envidia. O el que no va a una competición porque cree que es demasiado bueno para eso y se encierra en un trabajo gris lamentándose de que nadie conozca su talento. O el que se toma unas copas y dice que unas copas no pueden hacerle nada. Todos se engañan tapándose los ojos en vez de ir a la raíz. Pero negar la realidad no sirve. ¿Vas a caer en su misma trampa?

La solución es analizar la raíz y no los síntomas. Si ignoras todas las críticas, evitas las competiciones o tomas unas copas analiza el por qué. Y después acepta que la responsabilidad siempre es tuya. Cuanto más analices y más te responsabilices, más poder tendrás.

2

La falsa racionalización estresa más

Una causa de estrés es racionalizar falsamente. “Bueno, realmente no me interesaba…” Hay que analizar lo que falta y trabajar en ello. No valen las excusas, es demasiado peligroso no conseguir un gran cliente y justificarse con “Bueno, tampoco me interesaba conseguirlo, me caía mal…”, en vez de mejorar tus argumentos o presentaciones.

Racionalizamos falsamente para encontrar un escape fácil a nuestra frustración y creamos excusas de cara a la galería. Pero es como tener mercancía robada y decir “Todo el mundo se aprovechó y yo no fui el que robó.” Si nos aprovechamos de un material que se consiguió estafando no hay justificación. Es como decir que robar indirectamente no es robar. Nunca participamos ni robamos indirectamente, estafamos y robamos directamente. No vale racionalizar “Le sobraba el dinero” o “Yo sólo me aproveché de un mal que no causé”. Así sólo estás diciendo que si alguien consigue prosperar, o sea tú mismo, merece que le roben. Todo vuelve, el karma del universo actúa sin piedad. Por mucho que racionalices con excusas el universo lo equilibrará.

Cuando justificas algo malo se enciende la luz roja. Has cometido un error y mejor revisar. No valen las excusas. Puedes engañarte justificando un fracaso y diciendo que no fue culpa tuya. No es delito. Pero la ley del karma no perdonará y lo que das volverá con creces.

3

No tomar decisiones

No tomar una decisión puede ser lo más estresante en tu vida. Elijo esta carrera o esta otra, este trabajo o este otro, esta persona o esta otra. Un ciclón de dudas y miedo a confundirnos que puede volvernos locos. Sobre todo al elegir algo con lo que pasaremos el resto de nuestra vida.

¿Dejo mi trabajo y monto un negocio con posibilidades inmensas pero sin seguridad al principio o sigo con un trabajo seguro año tras año, encerrado en una cárcel de aburrimiento de 9 a 5 ? ¿Me lanzo a la piscina con esa persona? ¿Elijo ese modo de vida? Sí, no, sí, no, sí, no... Así puedes estar años. ¡Hasta que la persona, negocio o modo de vida deja de esperar! Estuviste muy cómodo sin decidirte, no querías fallar. Pero al final se produjo el peor caso: perderlo todo. Tendemos a evitar las grandes decisiones, pero posponiéndolas sólo generamos sufrimiento.

Cuidado con prolongar una decisión porque puedes perderlo todo. Puedes elegir entre dos ofertas de trabajo o posponerlas, pero cuanto más pospongas más estrés y más probable que se cierre una de las puertas (quizás la mejor). ¿Cuál es la solución?

Lanzarte y pensar que elijas lo que elijas siempre tendrás ventajas.

Otras veces hay que elegir entre dos cosas no tan buenas. ¿Pierdo el dinero o el trabajo? ¿Tomo el tratamiento o no lo tomo? ¿Abandono ese objetivo o ese otro? Aquí vale la misma estrategia, pensar que tu elección siempre tendrá ventajas.

Si ahora tienes alguna decisión pendiente, ya lo sabes, decídete y acertarás.

Rituales innecesarios

El que no pisa las rayas de las aceras, el que comprueba tres veces si ha cerrado bien la cerradura o el que repite la misma frase 5 veces se está cargando de estrés innecesario.

Tenemos rituales sin sentido para eliminar el estrés que al final estresan más y nos dominan. Agarrarse a una superstición creyendo que estaremos seguros no sirve. Tocar madera para tener buena suerte no funciona.

El otro día observé el ritual de pago de un cliente en una tienda. Le llevó varios minutos sacar la tarjeta de crédito y cambiársela de manos un montón de veces explicándole al dependiente que eso le daba suerte. Conté hasta siete intercambios. No sólo aumentó su estrés sino el del dependiente. Es un caso extremo, pero también lo es la acumulación de pequeñas supersticiones a lo largo de un día.

Hay gente que necesita tratamiento, como el que volvía a casa diez veces para comprobar si había dejado el gas cerrado. Suena gracioso (no para él), pero si no vigilamos estos rituales supersticiosos tan graciosos querrán imponerse. Cuando toquemos el suelo creyendo que da suerte, la siguiente vez lo haremos dos veces para asegurarnos, y al final lo haremos diez veces convirtiéndolo en un show que competirá con el de la tarjeta de pago de antes.

5

Cualquier tiempo pasado fue mejor

¿Te acuerdas de aquel viaje?
¿Te acuerdas aquel día que lo pasamos tan bien?
¿Te acuerdas cuando conseguimos aquel premio proyecto?
Muchos han elegido vivir en el pasado. Se acuerdan de los viejos tiempos como lo único bueno.
Pero eso en una fuente de estrés. Hay una tendencia innata a pensar que cualquier tiempo pasado fue mejor, pero en el pasado también tuvimos malos momentos y problemas que superar. En el pasado también pensábamos "cualquier tiempo pasado fue mejor". Así que utiliza ese pasado como ejemplo y cuando te lamentes con un "cualquier tiempo pasado fue mejor" di "Es mentira, lo mejor está por llegar."

Sólo vale el ahora. No te compliques con lo bueno que ya pasó. Se trata del momento actual. El estrés desaparecería del mundo si viviéramos más el presente. Y puedes sonreír hoy. Puedes disfrutar del momento hoy. Simplemente utiliza el truco de mirarte dentro de veinte años recordando ese pasado (ahora) tan feliz.

Evitando estas 5 trampas tendrás una armadura contra el estrés. Reconocerlas ya es el 80% de la solución. Recuerda: no te tapes los ojos, no busques excusas, no te tomes nada personalmente, elimina los rituales innecesarios y vive el ahora.

7

No se trata del autocontrol

Historia de una separación

¿Por qué perjudicamos a los que más queremos? ¿Si les queremos tanto por qué volcamos nuestro estrés en ellos? Seguro que te ha pasado, volcaste tu mal genio en quién menos lo merecía. Y viceversa, fuiste la víctima sin razón.

Mi amigo Alberto estuvo años volcando su estrés con su mujer, una persona adorable. Lo racionalizó culpándola de todo. Era su culpa cuando llegaba tarde, cuando llegaba antes, cuando estaba enfadado, cuando la comida sabía mal o cuando los niños se portaban mal. Y su mujer aguantó varios años sin una mala palabra. Nunca contestó. Por eso fue un blanco fácil. Todo se lo guardaba. A ella no le gustaba la confrontación y quería tranquilidad. Pero lo único que hizo fue mostrar su acuerdo con la situación. Hasta que una mañana sintió un ataque de ansiedad y decidió darle una mala noticia a su marido.
Le dijo que no le quería y que por su salud mental necesitaba el divorcio. Así, de golpe. De cero a cien. Lógicamente Alberto quedo devastado. "Fue de repente y sin ninguna razón" me dijo. Pero no, no fue de repente ni sin ninguna razón. Abusó demasiado tiempo del buen carácter de su mujer. Ella quería quererle pero un día vio que ya no sentía nada.
Y ahora sería fácil volcar toda la culpa de la ruptura en mi amigo. Pero no, ella tuvo su papel porque permitió ese abuso. Y lo más peligroso es que acabe en otra relación donde también permita abuso psicológico y acabe mal.
Pero tengo que decir que su mujer aprendió la lección y ahora está felizmente casada con una persona mejor. Mi amigo en cambio no superó el trago, insiste en que la culpa fue de ella. Está ciego para ver la realidad.

Por qué algunos eliminan su estrés

¿Por qué algunos son un fenómeno dentro y fuera de su campo a pesar del estrés? Porque los buenos jefes, negociadores u otros puestos de responsabilidad canalizan su energía negativa produciendo. Por eso son buenos en lo que hacen. Y luego con su familia y amigos tienen el mejor humor. Esa es la manera buena de enfocarlo.
Pero desgraciadamente otros, en un falso mecanismo de defensa, vuelcan su frustración con su pareja, sus hijos o el primer conductor que vean. Es la única manera que tienen de canalizar su energía negativa. Racionalizan sus males echándoles la culpa y creen que así eliminarán su estrés. Lo que para unos es bueno y desemboca en superproductividad, para otros degenera en ansiedad, fatalismo y ganas de líos. Pagan sus ataques de ira con inocentes y al final acaban solos.

Pero hay solución, se puede reconducir la energía negativa a productividad laboral o mental. Tener predisposición al estrés no significa que haya que sufrirlo de por vida. Puedes transformarlo en resultados. Estate preparado para cuando veas un brote de genio y transfórmalo en movimiento productivo. Libera esa tensión y muévete. Produce con genio. Sé como el jugador que saca su garra y gana el partido. Veamos la manera de hacerlo mal y la manera de hacerlo bien.

Lo primero: no es el autocontrol

No dar salida a la rabia a las hormonas del estrés te convertirá en una olla a presión. La interiorización de los sentimientos no es algo bueno, retener los sentimientos vuelve loco. Puede parecer admirable a primera vista, mantenerse frío es “cool”, pero tienes que canalizar los sentimientos o explotarás.

Por eso se equivocan los que se enorgullecen del autocontrol. No se dan cuenta que necesitan un escape. Pero como el autocontrol es algo socialmente aceptable, aguantan todo y se convierten en una bomba de relojería. En reuniones sociales o en el trabajo se controlan, pero de puertas para adentro bajan la guardia y lo pagan con el primero que ven. Entonces cuando se sienten a salvo en casa, en el coche o con su droga preferida, explotan.

Es el caso de la "bellísima" persona con reputación de ayudar y sin salidas de tono. Al de unos años salen a la luz sus monstruosidades. De puertas para adentro se quitaba la máscara social y era un egoísta que no ayudaba nada a su familia, se quejaba todo el día y aterraba a sus hijos con un temperamento explosivo.
No hubiera ocurrido esto canalizando su estrés.

Cómo NO canalizar la energía negativa

Arturo Z. volvió de unos meses de trabajo intenso acumulando estrés en una plataforma petrolífera. Hasta entonces la relación con su mujer había sido idílica. Pero cuando volvió a casa tras aquella experiencia, los problemas comenzaron. El viejo Arturo desapareció. Ahora era intolerante en todo. Se enfadaba con su mujer por cualquier cosa. Basta que cayera algo al suelo para llamarla incompetente. Conducía como un loco gritando a otros conductores y empezó a tener trifulcas con sus hasta entonces amigos. La influencia del alcohol, cada vez más fuerte, tampoco arreglaba las cosas.
Cuando su mujer quiso arreglar el problema acercándose a él y ofreciendo su ayuda, estalló toda su rabia contra ella diciendo que era ella la que había cambiado. Y la relación empeoró. Le recomendaron un terapeuta pero se negó. La situación terminó en separación. Hoy todavía sigue consumiéndose con esa actitud.

Este es un ejemplo de cómo no canalizar la energía negativa. Ahora otro de como sí hacerlo.

Cómo SÍ canalizar la energía negativa

Alfonso, otro amigo mío, tiene una manera muy distinta de canalizar su energía negativa. También tiene un trabajo estresante. Se ha hecho cargo de una compañía en crisis que tiene que reflotar. La situación diaria con despidos, negociaciones y reconversiones es muy ingrata. Me ha confesado abiertamente sus miedos y frustraciones, pero dice que canaliza esas frustraciones con mayor productividad. Ha decidido que participa en una competición, como cuando era pequeño y hacía atletismo. Cada día es una carrera donde aprende y se hace más fuerte. Siempre sacará algo bueno.

En vez de consumirse, crece. Ésta es la manera de eliminar estrés.

Cambia a las primeras señales

Estar a malas con otros es un signo de estrés. No es bueno porque ni es un desahogo, ni te ayuda personalmente. Cuando te empiece a molestar cualquier comentario, cuando conduzcas agresivamente o cuando tengas un arrebato sin más piensa en hacer más deporte para quemar toxinas, en cantar o dar saltos para estar alegre o en pasar más tiempo con tu hobby favorito. Te sentirás mucho mejor después. Los que no canalizan el estrés lo acumulan en capas. Y es sólo cuestión de tiempo que esas capas se desborden y arrasen con todo lo que pillen a su alrededor.

Así que encuentra la manera positiva de sacarlo. No tienes que golpear una pared, eso sólo te carga de más energía negativa. Simplemente transforma esa energía en alegría. Sonríe aunque sea en el peor de los días.

Además puedes prevenir esa irritabilidad con antelación. Si te enfadas por pequeñas cosas, si explota tu mal genio cuando alguien te interrumpe, si no puedes dormir bien, si pones mala cara recordando la misma escena varias veces o si crees que hablan a tus espaldas, hay un inminente estrés en construcción.

Pero estás a tiempo. ¿La solución? Sonreír en cuanto notes el primer soplo negativo. En vez de volcar tu enfado con quien no se lo merece, sonríe como si estuvieras contento y te contagiarás por dentro. Automáticamente tus emociones cambiarán. Un pequeño esfuerzo y surgirá tu mejor sonrisa. Lo que podía haber degenerado en pelea se ha convertido en un momento divertido con tu pareja. Pruébalo, verás el poder que da convertir un mal momento en uno bueno. ¡Funciona!

El otro día repostando gasolina tras un día estresante me pareció que el empleado estaba tardando una barbaridad. Noté que me volvía paranoico creyendo que lo hacía adrede y pensé en decirle: "¿Podrías hacerlo todavía más despacio?" Tenía ganas de estallar. Mis pensamientos negativos me invadían (y le afectaban a él también) y practiqué la técnica anterior.
No tenía sentido cargar la culpa sobre alguien que sólo hacía su trabajo (ni bien ni mal) y que no era un mago para regular la velocidad a la que bombea la gasolina. Respiré hondo y me dije que todo estaba bien. No pasaba nada por estar ahí esperando. ¿Por qué no sonreír y contagiar mi interior? Y automáticamente mi sonrisa me cambió.
Vi el trabajo que tenía, con más coches y más conductores mirándole con mala cara igualmente y le dije: "Es increíble cómo puedes echar

gasolina con 20 personas en la cola mirándote con mala cara." Automáticamente él también me sonrió y me dio un explicación de no sé qué, que aprendes a aislarte y que bla, bla, bla... Buen rollo. Él se sintió mejor y yo me liberé al momento. Pude haber salido de la gasolinera de peor humor, nada aconsejable al volante, pero gracias a eso el día cambió.

8

6 Remedios naturales para eliminar el estrés

Solamente saber que existen estas reacciones y que otros también lo padecen es en sí un potente des estresante. Conocer los problemas da poder. Es el primer paso para eliminarlos. Pero igualmente te daré la solución.

Come más sano

Algunos pierden el apetito durante el estrés, pero es el momento en que más energía hay que tener. Con el estrés, al igual que con el miedo, el metabolismo se pone en guardia rechazando cualquier carga extra. Pero a la larga esto rebaja tu energía y se convierte en un estresante en sí mismo. A menor energía más estrés y se entra en una espiral de debilidad y descontrol.

Para solucionar la falta de apetito toma Vitamina B y C. Busca siempre alimentos naturales que las contengan. Son ricos en vitamina B: cereales integrales, aguacate, nueces, pasas y soja. Para vitamina C te servirán las fresas, los kiwis y las naranjas.

Adiós a la cafeína

El café es un terrible estresante. La cafeína no solo obliga al cerebro a consumir más agua de la necesaria (por una taza de café deberíamos de compensar el cuerpo con 6 de agua), sino que fomenta la secreción de adrenalina igual que el alcohol y el azúcar. Yo no aconsejo el café para nada, ni siquiera las 2 a 3 tazas que recomiendan algunos médicos. Me parece una locura. El café es una droga legal que incide directamente al cerebro. Evítalo como la peste.

Prueba pasar tres días sin café y verás como duermes mejor, produces más y estás más feliz. Si te cuesta sustitúyelo escalonadamente por té.

¿Fumar? Ni de lejos

Muchos creen aliviar su estrés fumando. Pero solo se producen más ansiedad y de paso destrozan su salud. Todos los males que hayas oído sobre el tabaco son ciertos.

La nicotina no alivia, alivia el oxigeno que se introduce en los pulmones al aspirar profundamente una calada (cargada de veneno). Esa es la falsa ilusión de los fumadores. Igualmente les crea una adicción espantosa y creen que no pueden hacer nada sin un cigarrillo por medio.

Oblígate a hacer más deporte y verás cómo es más fácil dejar de fumar así.

Eliminar los dulces

La glucosa es una fuente de energía a corto plazo, pero su efecto es demasiado breve. El que come chocolate busca sentirse bien, estudiar más y rendir más gracias al “subidón” de azúcar. Pero al mismo tiempo está ingiriendo grasas y estabilizantes cancerígenos a cambio de una sensación que dura demasiado poco.

Dulces fuera.

(Si necesitas cambiar de hábitos, encontrarás la manera fácil de conseguirlo en mi libro "El Método Rápido para eliminar tus Malos Hábitos")

Eliminar los ataques de comida compulsiva

Esto es para los que se lanzan a la caja de galletas para sentirse mejor. Muchos lo hacen inconscientemente para verse a disgusto en una sociedad donde se supone (sin sentido) que la delgadez es bella. Otros lo hacen para sentirse bien el momento en el que comen, pero es un placer demasiado breve y las consecuencias se pagan durante mucho tiempo.

Al sobre comer también machacan su estómago y llenan su cuerpo con la química que abunda en la comida elaborada y fácil de preparar. Cuenta hasta 10 antes de comer sin freno o tomate dos vasos de agua primero. Verás como el impulso desaparece.

Nunca buscar soluciones en la “química”

Como dije antes, muchos buscan soluciones en la química. Gran error. Tanto las drogas oficiales como las no oficiales dan un beneficio a corto plazo (algunas veces útil para mitigar dolor), pero sus efectos secundarios y la adicción física y mental que producen matan.

Si puedes desengánchate de los fármacos oficiales en cuanto acabe el período del dolor. Aunque te cueste los primeros días. Acostúmbrate un poco a esa incomodidad y verás que en seguida desaparece. Piensa sino en lo devastador de esas drogas a largo plazo.

Los efectos secundarios de los fármacos los pagarás con tu vida. Tanto las medicinas como las drogas ilegales tipo cocaína dejarán unos agujeros en tu cerebro como pelotas de golf y te destrozarán desde el hígado hasta la piel. Cuidado también con drogas supuestamente "buenas" cono la marihuana. Conozco demasiada gente que tras ser brillante y divertida con esas drogas, ahora son cadáveres andantes con dificultad para pensar.

Nadie encontrará la solución en las drogas (incluyo el alcohol). El camino fácil es el más difícil.

9

12 Alternativas para prevenir y no dejar que aparezca el estrés

Existen muchas maneras de prevenir el estrés, y siempre habrá una que se adapte a tu personalidad. Aquí te doy unas cuantas. No son dogmas, puedes darles tu variación y ver cómo funcionan.

Estas alternativas son sencillas y su fuerza es la prevención. Si atajas un problema cuando aparece te quitarás mucho estrés por el camino. Arrancando los brotes de estrés eliminarás malos ratos y el estrés a largo plazo que mata a tanta gente. Internalizarás esto procesos y cada vez que surja el mismo patrón ya sabrás cómo actuar.

Aquí van las 12 alternativas:

1

El raquetazo

Los pensamientos negativos son irreales y lo único que hacen es causarte estrés. Pero eliminarlos es más fácil de lo que crees. La solución para dejar de sentirte mal es fácil: devolver esos pensamientos como una pelota de tenis. Raquetazo. Viene un pensamiento negativo y lo niegas: “No, no y no” y raquetazo para que no vuelva. En cuanto notes ira o un mal recuerdo, raquetazo de vuelta. ¡Esto no es para mí!

Un raquetazo puede cambiar tu vida. Los pensamientos negativos son malos, muy malos, y si practicas cada día el deporte de devolverlos según vienen despegarás como un avión. En cuanto venga una mala idea di: “No, no y no”, y a pensar en algo bueno. Al final hasta sonreirás ante lo negativo porque sabes el raquetazo que le espera.

Los pensamientos negativos son la causa más común de estrés, son devastadores, se comen tu tiempo y matan tu productividad. Dejarles pasar rebajará tu energía a cero. Deshazte al momento de cualquier pensamiento molesto. No des vueltas ni un minuto a aquel comentario negativo. ¿Para qué? Raquetazo y fuera. Así transformarás los días de desmoralización y odio en días productivos de avances.

¡Raquetazo!

2

Da las gracias por lo que tienes

La satisfacción es mirar todo lo que has conseguido y sentirte orgulloso. Has tenido mucha suerte en la vida y te han pasado cosas muy buenas. Da las gracias y te sentirás bien.

Yo he tenido muchos contratiempos, como todo el mundo. Hace poco tuve una negociación importante con un proveedor, un más que interesante acuerdo. Pero no salió.

En vez de desmoralizarme pensé en todos los acuerdos que había conseguido. Pensé que negociar con ellos ya era un avance, hablando con cualquier grande de tú a tú. Y también tenía buenos productos para comercializar por mi cuenta, algo al alcance de pocos. El trato hubiera estado bien, pero ya tenía más de lo que quería con mi salud, un trabajo que me gustaba y un estilo de vida por el que hubiera dado un brazo hace años. Y también pensé: “Si no surgió el trato es porque no tenía que haber surgido. De algo habrá servido.” Y tres meses más tarde cerré otro trato más ventajoso aún con otra empresa más grande. Todo gracias a lo que aprendí en la anterior negociación. Sólo nos fijamos en lo negativo, pero la clave es utilizar lo malo a nuestro favor.

¿Por qué no te paras unos minutos a pensar en lo bueno de tus últimos cinco años? Haz una lista de cinco cosas que te enorgullezcan y cada vez que te dé un bajón moral piensa en ellas. Verás cómo todo cambia.

Ante cualquier desacuerdo o paso atrás, piensa en lo conseguido y lo aprendido. Da las gracias y verás como todo cambia.

3

Las pequeñas pausas

Una manera sencilla de rebajar estrés es con pequeñas pausas. Pausas de tres minutos en las que no hagas nada, simplemente respirar, tomar un par de vasos de agua o mirar al infinito. Parece una tontería pero es fundamental para que tu cerebro se recupere. Milagrosamente esos tres minutos te reengancharán a tope y tu salud a la larga lo notará.

Prueba a desconectar tres minutos cada media hora. Serán un alivio brutal. Para rendir mucho y de seguido, haz una pausa cada treinta minutos y date un pequeño premio: un té, una galleta, una mini partida a tu videojuego favorito o recostarte y mirar al techo. Funciona.

“Esto es lo que va a pasar…” y pasará

Somos los que creemos. Cuidado con lo que piensas porque se cumple. Si piensas que tendrás “suerte”, la tendrás.

Son profecías que se cumplen, si te dicen que algo te sentará mal y te lo crees, te sentará mal. Si te dicen que te sentará bien y te lo crees, te sentará bien. Es como cuando tras una mala comida algunos se encuentran mal pero tú te niegas a pensarlo. “A mí no, tengo cosas más importantes que hacer”, y sigues como una rosa. He visto casos de personas un grupo enfermo que dijeron: “Me niego a tener fiebre, tengo demasiado que hacer”, y automáticamente la fiebre les respetó, mientras el resto iba cayendo como fichas de dominó. O los que se “negaron” a marearse en un barco. O a los que el médico les dijo: “Tienes X y respondieron: “No, no lo tengo” y apareció la cura milagrosa.

El cerebro manda y lo que programamos se cumple. Tienes un campo muy amplio para ponerlo a tu favor. Si piensas en positivo te ocurrirá lo bueno, y si piensas en negativo te ocurrirá lo malo. Así que maneja tus pensamientos: “No me voy a poner enfermo, nada de tonterías” o “Se acabó, voy a ponerme en forma y haré ejercicio cuatro veces por semana.” Y en ambos casos lo conseguirás.

5

Reírte te pondrá un peldaño por encima

El que se ríe en plena tormenta viaja en primera clase. Si te ríes y produces en medio de la tensión, tu vida sube un peldaño. Si te dejas afectar por un pensamiento negativo, cedes a la tentación de criticar o te rindes, tu vida baja un peldaño.

Por eso ríete cuando tengas un problema porque tienes la suerte de echar una partida de ajedrez. Ríete cuando veas que alguien es hostil porque eso significa que eres mejor. Ríete de los agravios pasados porque así serás más fuerte que el pasado, te habrá servido como universidad para aprender mientras a los demás sólo les ha servido para que su vida se estanque.

Utiliza incluso la energía negativa a tu favor. Los malos comentarios que oigas, las malas miradas, las hostilidades o ataques que recibas (y ojalá recibas muchos, porque eso es señal de que estás subiendo) los puedes utilizar a tu favor. Tu gasolina para seguir ascendiendo. Donde otros se hunden en el estrés, tú todavía tienes más gasolina para seguir.

Todo con una sonrisa. La risa afinará tu mente y serás mucho más productivo.

6

El momento de mal genio… creativo

Una divertida manera de deshacerte de un estrés naciente es con desahogo físico o intelectual. La actividad reconvertirá tu tensión en productividad.

Es ese momento de genio en los que trabajas en tu plan hasta acabarlo de pura “mala leche”. Es cuando te pones en marcha por llevar la contraria a los que no creen en ti. Es cuando no paras hasta terminar, puñetazo en la mesa incluido. Entonces ves lo conseguido e incluso agradeces al estrés por espabilarte.

Adiós estrés y bienvenido a ese proyecto terminado, a ese libro escrito o a la gestión conseguida que otros siempre posponen.

7

Tu hobby

Búscate un hobby. Encontrarás en tu afición a tu gran aliado para llenarte de fuerza.

Busca algo que te guste. Vale correr un maratón, vale construir catedrales con cerillas, vale un videojuego, vale un paseo por el monte, vale jugar al golf, vale jugar al parchís, vale coleccionar fotografías de principios de siglo, vale ver obras a pie de calle y vale salir con tus amigos. Elige tu hobby sin prejuicios. Lo importante es que disfrutes y desconectes.

Formarse: De sapo a príncipe

Uno de los mejores anti estresantes es leer y formarse. Gente que no leyó más de dos libros en su vida me confesó sentirse mucho mejor cuando apartaron un tiempo de lectura diario. Además de la información, cuando leían se relajaban y ordenaban sus ideas. Auténticos patanes sin vocabulario ni cultura que encontraron en los libros una nueva vida y pasaron de sapos a príncipes. Además de dar sentido a su vida, como beneficio secundario dispararon su carrera y su habilidad para ganar dinero.

“Leer cambió todo, —reconocen— empecé con veinte minutos al día, pero lo aumenté a una hora”. Y ya no lo dejan. Quieren saber más para ganar más y vivir más vidas gracias a los libros.

Pedir perdón hará maravillas

Solucionarás cualquier embrollo si en el momento que te veas agresivo te controlas y cuentas hasta diez. Pero si no pudiste controlarte pedir perdón servirá. Nada como pedir perdón para salir de problemas, y cuanto antes mejor.

Pero tienes que decirlo. No vale seguir con buena cara como si no hubiera pasado nada. Tienes que decir que lo sientes. Si no es al momento, más tarde. Al de una hora, al de un día o al de un año. Nunca estará de más que digas a tus familiares o amigos: ¿Recuerdas hace 10 años cuando hice aquello? La verdad es que lo siento. Sonreirán nerviosamente y dirán que lo olvidaron. Pero nunca lo olvidaron. Y te lo agradecerán aunque no lo reconozcan, les causarás una increíble impresión.
Si otros no quieren pedir perdón allá ellos, pero date el placer de tener el poder de pedir perdón. El más beneficiado serás tú.

Importante: se sincero. No vale decir “lo siento estaba estresado pero tu tampoco me ayudaste.” No vale "Lo siento, pero es que hay personas que se merecen un bofetón." Tampoco vale “Tu también tuviste parte de culpa.” Los medios perdones no valen. Pide perdón al 100%. Hazlo sincero o no lo hagas.

10

Tomarte dos días libres

Esto lo puedes hacer perfectamente los fines de semana. Guárdate dos días para descansar. ¡Dos! Y pasa tu tiempo libre como quieras. Oblígate a desconectar porque en situaciones de estrés se sigue trabajando física y mentalmente los sábados y domingos.

Hace unos años me encontré en una situación así. Escribía a tiempo completo, hacía deporte como nunca y al mismo tiempo trataba de mantener una vida social sin descanso. Tenía demasiado que hacer y "aprovechaba" las mañanas (y finalmente las tardes) del sábado y domingo para también seguir haciendo cosas. Entonces empecé a no rendir ni a terminar nada. Trabajaba demasiado ineficientemente. Ni producía ni me divertía. Tomarme un día libre me parecía una locura. Así que seguí trabajando sin llegar a nada. No lo entendía. Ni rendía, ni pasaba tiempo con quién me apetecía. No podía más y al final por pura desesperación me tomé dos días libres.

Y funcionó. El primer día descansé y mi mente se quedó en blanco. Pura saturación. Pero el segundo día por la mañana empezaron a aclarase mis ideas y por la tarde sentía como si tuviera el control. Al día siguiente cuando empecé pronto, todo se conectó y terminé de escribir y producir dos libros que había empezado hace tiempo. Pensaba ágilmente, como si una fuerza exterior me llevara en volandas.

Aquella semana fue un éxito, así que inauguré la costumbre de tomarme dos días libres por semana. Lo mejor fue mi nuevo entusiasmo y retener todos los datos y planes mentalmente. Ahora sabía cómo hacer más en menos tiempo. Me bastaban cinco de pleno rendimiento para lo que antes necesitaba siete. ¡Y con dos días extra de descanso! Pruébalo.

11

Dormir

Dormir es paz para la mente. Si no duermes bien, al día siguiente no funcionas, así de sencillo. Tienes que reparar el coche que te lleva. Y los nutrientes que tu cuerpo necesita sólo aparecen al dormir. Aquí van 3 ideas para poder dormir:

1. No te preocupes: estar tumbado también cuenta
Muchos temen la hora de irse a dormir porque aparecen las preocupaciones y pasarán horas dando vueltas. Pero la clave está en no preocuparse. No hay que dar importancia a no quedarse dormido. La manera de romper el círculo vicioso preocupación-insomnio-preocupación es no preocuparse por el sueño. Nada como tumbarse a descansar y reírte de los pensamientos que aparezcan.
¿Te parece difícil dormir en días ajetreados? Pues inténtalo, intentar descansar ya es bueno en sí mismo. Si te tumbas y no puedes dormir no te preocupes. Estar tumbado y relajado también cuenta.

2. Ayúdate del libro del sueño
Intenta leer un libro al meterte en la cama. Verás qué rápido viene el sueño cuando dejas de pretenderlo. Aquello a lo que te resistes persiste, así que toma un libro que tape tus preocupaciones y cuando notes que tus ojos se cierran, apaga la luz. Te dormirás fácilmente así.

3. Empieza a dormir de día
Empieza a "dormir" durante el día. Imagina que cuando te metas en la cama tendrás un gran sueño. Si programas tu subconsciente así, en cuanto apagues la luz estarás roncando.

El sueño solo es un problema cuando te preocupas por él. Y no te preocupes porque nadie se ha muerto de falta de sueño. Incluso hay gente que consigue muchísimo con pocas horas de sueño. Que el insomnio no domine tus pensamientos. Si tu cuerpo necesita descansar, deja de darle vueltas que ya descansará. Aunque tú no quieras.

Ver las preocupaciones como algo normal

En el momento en que reconozcas que la tensión es normal y que preocuparte no sirve de nada, el estrés desaparecerá.
Hay personas que se agobian e incluso creen tener todo tipo de dolores y enfermedades como el cáncer. Pero es el estrés quien produce esas molestias físicas. El término exacto es dolor psicosomático. Enfermedades que solo existen en la mente. Pero hay un efecto peligroso en el dolor psicosomático: si lo visualizas esas enfermedades saldrán "de verdad" en el futuro. Por eso en cuanto reconozcas el estrés reconvierte esa energía en productividad. Así evitarás enfermedades graves como el cáncer o ataques al corazón.

Cientos de datos corroboran que una vida plena y un cerebro bien ordenado evitan enfermedades peligrosas. Y más aún: el que tiene esas enfermedades pero cambia su manera de pensar, las elimina. Son aquellos que han ganado al cáncer gracias a llenarse de pensamientos positivos y buenos objetivos. Cuando tiene algo por lo que luchar, el cerebro automáticamente cancela la producción de células cancerosas.

Con cualquiera de estos consejos podrás eliminar el estrés. Utiliza el que mejor se adapte a tu personalidad. Da un raquetazo, sonríe, despersonalízate, desconecta, ten un hobby o hazte preguntas. Elige el que mejor se adapte a ti.

No bajes nunca la guardia contra el estrés. Es un juego a largo plazo que formará parte de tu vida y te servirá para hacerte mejor. Estoy seguro que eliminarás muchos males combatiendo tu estrés con energía positiva. El estrés puede atacar a cualquiera y en cualquier momento, pero si sabes que está ahí y que la solución está en tu mente y no en los fármacos, podrás con él. Podrás ganar a cualquier mal con una buena actitud. Estos son más enemigos que vencerás gracias a estos consejos:

-Dolor de cuello
-Insomnio
-Depresión
-Temblores
-Diabetes
-Eccemas
-Náuseas
-Constipados
-Dolores de cabeza

-Úlceras
-Obesidad
-Infertilidad
-Irregularidades menstruales
-Dolor de espalda
-Actos nerviosos compulsivos
-Indigestiones
-Tiroides
-Pérdida de peso
-Aumento de peso
-Asma
-Infecciones
-Tuberculosis
-Y migrañas

¿Te merece la pena intentarlo?

10

Cómo combatir estas consecuencias graves del Estrés

Recuerdo hace años cuando tenía golpes de mal humor y no sabía por qué. No tenía ninguna estrategia para combatirlo y perdí mucho tiempo desgastando mis fuerzas. Me faltaba un sistema para pensar con claridad. Eso unido al poco ejercicio físico y a la comida basura me ponía de mal genio. Tenía la sensación de que mi humor iba y venía a su antojo y que no podía hacer nada.
Pero me negué y decidí leer todo sobre el estrés porque mi salud mental estaba en juego. Entonces vi que todo el mundo sentía estrés y que podía ganarle con varias métodos. Que podía vivir sin depender de las corrientes de humor.
Por eso te enseño no sólo a cortar el estrés antes de que aparezca sino a combatir los efectos de un estrés avanzado. Ser agresivo u otros desahogos del estrés ya no serán un problema.

Cómo combatir la agresión verbal

Una de las peores reacciones al estrés es la agresión. Además de los daños directos y de perder tu credibilidad con los que te quieren, ser agresivo te castiga con más estrés.
La agresión es definitivamente la peor manera de resolver un problema, crea más problemas de los que resuelve. La agresión no desahoga, lo empeora todo mucho más. Existe gente que cree que la única solución es atacar. Pero lo único que consiguen es cavar su propia tumba. Un buen día tropiezan con otro agresivo y adiós.

Así que la solución es evidente: Ser consciente que la agresión no es una opción. Sabiendo esto no tendrás reacciones físicas que te llevarán a la perdición.
La agresión no implica siempre un ataque físico. Recuerdo una vez estar peleándome con un proyecto que se resistía y pedir un café (era cuando bebía café, ya abandoné ese potente estresante). Me dijeron razonablemente que en un minuto me lo pondrían. Me levanté de mal humor murmurando algo así como "tiene que hacérselo uno todo" y fui a la pequeña cocina de la oficina de mal humor y maltratando alguna puerta. Menos mal que me fui porque me hubiera arrepentido mucho de lo que pensaba decir. Pero al alejarme me entró la risa (quizás el cambio de ambiente), entonces me di cuenta que no tenía sentido ponerse agresivo. Hoy me río cuando me viene algún impulso parecido. Reconozco cuando puede pasar y automáticamente lo evito. Cuando las hormonas están atrapadas, el cuerpo está demasiado encendido buscando pelea y eso puede destrozar relaciones. Así que respiro hondo y me pregunto: “¿Me merece la pena gastar mi energía en agresividad porque algo no sale justo como quería? ¿No tendré yo mi parte de culpa?”
En cuanto veas que has hecho algo mal, respira hondo y admite tu falta. Así eliminarás cualquier agresividad.

¡Corta tus pérdidas!

Lo anterior sirve para que el estrés no degenere. ¿Pero qué pasa cuando el daño está hecho? Es sencillo: corta tus pérdidas.

Si has dado una contestación innecesaria o agredido a otros, lo mejor que puedes hacer es parar. Muchas veces la gente que explota sigue porque cree que el daño está hecho. Entonces aprovechan para "desahogarse más". Pero eso es peor. Eso convierte una situación mala en una irreversible.

Si tienes ganas de gritar al mundo haz lo contrario. Cuenta hasta 10 y di algo bueno o neutral, habla del tiempo si hace falta. Automáticamente te sentirás mejor. Y Eso no es reprimir tu rabia, es canalizarla en energía positiva.

Cómo combatir la agresión desviada

La agresión desviada se produce cuando alguien no puede con su fuente de estrés y lo paga con los que tiene alrededor. Alguien que ha hecho un buen trabajo pero no ha sido recompensado, alguien que no ha sido admitido a pesar de sus méritos o alguien que cree que merece más de lo que tiene. Pagan su frustración con otra persona que se encuentran aleatoriamente. Alguien les dice algo y reaccionan enrabietados sin venir a cuento. O les llevan la contraria y provocan una pelea en un bar. Incluso caen en la paranoia de creer que alguien se ríe de ellos y atacan a un inocente.

Necesitan muy poca justificación para sus actos. Pero su problema es que en el fondo no se atreven a responder a quién verdaderamente les causa el mal. Es el jefe con problemas conyugales que abusa de sus subordinados, los cuales a su vez maltratan a su familia. Nadie se enfrenta a quien debe. Y lo pagan cobardemente con el más débil aunque no se lo merezca.

Las consecuencias de una agresión indirecta son desastrosas. Hace poco leí como una persona agredió salvajemente a otra en plena calle. La historia fue que llegó a casa estresado (como muchos) a causa del trabajo. Salió un momento a comprar pan con la mente puesta en el fin de semana pero con tal mala suerte que tropezó con alguien. Ese tropezón generó en disputa y esa disputa en un golpeo sin piedad. Tuvo que intervenir la policía y vino una ambulancia. Hoy está en la cárcel sin casa, sin trabajo y sin poder ver a sus hijos. Ellos también han pagado su estrés.

La agresión nunca es una opción. Olvídalo. Al menor altercado puedes tropezar con un juez con ganas de protagonismo o convertirte en blanco de los medios si el tema está de moda. (Va y viene con frecuencia. Una campaña en los periódicos sobre la violencia en los colegios puede mandar a unos adolescentes de una pelea de patio a un reformatorio. Existen casos documentados.) Ni te lo plantees una agresión porque además puedes cargar con un castigo mucho mayor que el que te merecías.

No eres esclavo de tus hormonas. No puedes abrumarte para descargarte en el peor momento y acabar en el hospital o en la cárcel. Muchos de los que cumplen condena estarían libres si hubieran controlado su estrés. La gente comete los peores crímenes por los incidentes más insignificantes. Es el que golpeó en la cara a un desconocido en un bar y luego dijo al juez que él le había "mirado mal". O el que golpeó hasta la muerte a otra persona por haberle

pedido algo y cuando estaba moribundo le dijo: "Esto te enseñará a pedir las cosas con educación." O el conductor que se metió en la acera a toda velocidad atropellando a varias personas.

Si estás enfadado o has tenido un mal día, ya es suficiente. No te compliques más. Corta tus pérdidas. Unas buenas palabras te transformarán. Y te sentirás poderoso porque no te afecta lo malo. Deja que te adelanten en la carretera. No necesitas competir en todo. Ignora las provocaciones. Es su vida, su jefe o su trabajo lo que les hace infelices. Allá ellos.
Con una buena respiración y un buen diálogo interior puedes ponerlo todo a tu favor. Si transformas tu energía negativa en positiva llegarás muy lejos.

Cuidado con los sitios peligrosos para descargar el estrés

Estoy seguro que conoces la situación. El coche como prolongación de nuestra personalidad. Un sitio donde nos sentimos seguros y donde el mal genio sale por encontrarse como "en casa". Entonces aparecen los pitidos, los gritos y la conducción temeraria. Son esos conductores agresivos que todos sufrimos. Se quedan trabados en sus malas emociones y su vía de escape es el coche. Se desahogan con volantazos, bocinazos y luces. A algunos incluso les gusta salir a montar el lío.

Si te encuentras con un coche que se pega a un centímetro u otra amenaza, no hagas nada y sigue tu camino. De verdad que no merece la pena. Me han llegado a adelantar para ponerse delante mío y no dejarme pasar. He visto a los peores conductores haciendo de las suyas y creyéndose los reyes de la carretera. He visto malos gestos y adelantamientos peligrosos. Pero en cuanto lo veo les esquivo. No lo empeoro parándome y metiéndome en un lío. No pasa nada, no va conmigo. Pienso en qué vida más desgraciada tiene que tener y qué cantidad de estrés para hacer esto. Te aseguro que ellos no tendrán mucha suerte si siguen así.

Compadécete de los malos conductores y no caerás en la trampa de la provocación. Compadécete porque tienen estrés acumulado y lo están sufriendo. Lo pagan contigo porque pasabas por ahí, pero no es personal. Sólo alégrate de no jugarte la vida como ellos.

Cuando algún coche se cruce en tu camino o te haga una faena (faena que tú y yo hemos hecho otras veces), haz como que no ha pasado nada. ¡Nada! Un pobre infeliz con problemas que pasó delante tuyo. Sin más. Verás cómo sigues conduciendo y llegas a casa totalmente bien. Sin enfados ni estrés. ¿O prefieres estar diez minutos enrabietado y luego pagarlo con quien te aprecia? ¿O prefieres un accidente de tráfico?

Aún peor: Drogas y alcohol

Muchos todavía creen que el alcohol y las drogas rebajan el estrés. Pero al revés. La mayoría de peleas por ejemplo, ocurren por el alcohol. El alcohol potencia la agresividad. Hay estimulantes que pueden hacerte sentir bien durante un breve período de tiempo, pero luego es peor.
Las drogas y el alcohol suben la ansiedad y lo convierten todo en algo personal. Nublan la vista, producen fijación por algo o alguien y ven la agresión como la única solución. “Juan El Simpático” es una persona encantadora de día que ayuda a pasar a las viejecitas por el paso de cebra. Pero se transforma cuando bebe. Se convierte en un pesado que no deja de molestar. El alcohol saca lo peor de él y “Juan El Simpático” vuelve demasiado magullado cada vez que sale a beber.

Bajo el alcohol y las drogas las personas son demasiado insistentes. Lo que de día puede ser una situación estresante de confrontación, con drogas y alcohol se quiere llegar hasta el final. Muchas veces no quedará otra que llamar a la policía o en el peor de los casos o pararles con un ataque físico.

La vida está llena de historias tristes sobre personas estresadas que tras una noche de alcohol desahogaron sus problemas de pareja en una pelea. Lo que hubiera sido un simple intercambio de insultos degeneró en una pelea con un herido grave y el estresado en la cárcel varios años. O hace poco vi a un conocido que tuvo la “feliz” idea de pelear con un contrincante que estaba muy bien relacionado. Al poco tiempo apareció con diez amigos y tuvo que salir corriendo. Pero salió corriendo del bar y de la ciudad porque no paró de recibir amenazas durante varios años. ¿De verdad merece la pena envalentonarse con drogas y alcohol?

Nunca conviertas una situación mala en una peor. Nunca.

Como eliminar la apatía

La apatía es otra consecuencia del estrés. No supone el peligro de una agresión pero a largo plazo puede consumirte. Los que llevan una vida "apática y aburrida" mueren antes y se consumen con cualquier problemilla. Acaban odiando su vida y a los demás porque se conforman con un empleo que nos les llena, una casa que no les gusta y “amigos” que detestan. Piensan que merecen una vida mucho mejor, pero en vez de hacer algo caen en la apatía. No disfrutan del trabajo ni de su tiempo libre y entran en una espiral destructiva.
Solución: Es tan sencillo como dar un pequeño paso y moverse un milímetro por un objetivo. Cuando te has dado un pequeño paso, el siguiente es más fácil. Algo tan sencillo como hacer la cama aunque se este triste y cabizbajo será un detonante para seguir. Y así suma y sigue. Adiós apatía.

Cómo no rendirte aunque el estrés te debilite

En un estrés avanzado es fácil rendirse para convertirse en el burro de carga de los demás. Pero entonces el estrés subirá por las nubes.
Es lamentable ver como mucha gente tiene objetivos pero por huir de la incertidumbre prefiere acostumbrarse a un jefe incompetente. Se refugian en la mediocridad porque no han entendido, que es necesario persistir para avanzar. Entonces lo que dice su jefe o el lidercillo de su zona será su verdad. Preferirán ser una marioneta en manos de incompetentes, pero eso les generará mucho más estrés a largo plazo.

Si quieres salir de donde estás tienes que ver la tensión de intentar algo nuevo como algo bueno. Progresar conlleva decisiones y aire nuevos, así que no temas a ese estrés, teme a rendirte.

Cuando empecé mi primer libro me “aconsejaron” que eso no era para mí, que no tenía “creerme un escritor” (como suena). También me dijeron sutilmente que no tenía talento. Y es verdad, muchos tienen más talento que yo. ¿Pero de qué les sirve si se rinden antes de tiempo?

Algunos mal llamados amigos pueden ser peligrosos porque te incitarán a rendirte. Sobre todo cuando empieces a despegar. Intentarán que vuelvas a ser como ellos. Entonces tendrás que esquivarles o te sabotearán para que vuelvas a tu estado anterior.
¿Cómo hacer para combatir la espiral negativa de un entorno que no quiere que crezcas?
No rindiéndote ante ellos. Diles que no. Diles que te da igual lo que te digan. Ten un objetivo que tire de ti, un propósito para levantarte por las mañanas. Ofrece tu ayuda a los que te rodean para que formen parte de tu equipo, si les muestras los beneficios convencerás a la mitad, pero al resto puerta.

Cómo no dejar pasar al miedo

El estrés puede agrandar la sensación de miedo. Se acerca un día decisivo, una decisión, un trabajo delicado o un examen. Sabes que tienes que arremangarte y actuar. Y si afrontas ese miedo con su consiguiente estrés te liberarás. Siempre que tomes una decisión firme tienes las de ganar. Te garantizo que lo peor nunca ocurrirá.

Pero hay gente que con un alto estrés se sabotea siempre y huye en los momentos decisivos. Les viene una gripe o se lesionan justo antes de un examen o una competición decisiva. Quieren huir y se auto provocan una enfermedad. Y así desperdician su talento mientras su vida nunca avanza.

Soy un firme convencido de que todas las enfermedades son mentales y hay abundantes evidencias científicas. Por eso te aconsejo que trabajes tu cabeza para perder el miedo. Si quieres un método sencillo pero efectivo para eliminar cualquier miedo lo encontrarás en "Cómo Vencer todos tus Miedos". Este fragmento del libro te ayudará:

Por qué este mensaje oficial de la sociedad es peligroso

Cuidado porque la sociedad manda mensajes distorsionados sobre el miedo: Persigue tus sueños pero al mismo tiempo estate cómodo y confórmate con lo que tienes. Una hipocresía total. Lucha pero no luches. Demasiado fácil para los que estén pensando en huir. La sabiduría oficial no ayuda nada. Eso sólo lleva a decir: "Mañana lo haré..." "Cuando tenga más dinero haré esto…" "Cuando tenga más tiempo me lanzaré a lo otro..."

Nunca es el mejor momento porque llegará el momento en que tendremos más tiempo y dinero y habrá otras excusas: "Ahora tengo esto pendiente pero en cuanto pueda lo haré". Cuidado porque siempre habrá algo para no intentarlo, siempre habrá una buena justificación para no dar un paso adelante. La posibilidad de posponer estará ahí siempre. Pero no posponer formará parte de tu crecimiento, si no cualquiera podría hacer algo grande sin méritos. Sino cualquiera tendría autoconfianza, el mejor trabajo y a su pareja ideal sin mover un dedo. El miedo sirve para seleccionar a los que de verdad quieren algo. A los que están dispuestos a lanzarse ya, no la semana que viene.

Podrás atravesar la barrera del miedo y convertirte en quien quieras si antes eres honesto reconociendo la verdad: "Tengo miedo pero lo voy a afrontar AHORA". Al principio cuesta ser objetivo y decirse la verdad, pero cuando lo consigas sólo tendrás beneficios.

Cómo combatir el efecto de “adrenalina adelantada”

Muchas veces los muy estresados tienen una explosión de adrenalina antes de tiempo. Reaccionarán negativamente varias semanas antes de hablar en público, participar en una competición deportiva o asistir a un evento. Esto corre por su cerebro y por su cuerpo. Por eso tanta gente en puestos difíciles acaba divorciándose. Sus mujeres o maridos no pueden soportar sus ataques de nervios.

Pero la adrenalina adelantada se va si pensamos fríamente. Si por ejemplo tienes que hablar en público en diez días, no empieces esta misma semana a cargarte de adrenalina adelantada. No necesitas torturarte innecesariamente. Se práctico. Ahórrate una semana de estrés y vive relajado. Ya te "preocuparás" cuando llegue el día. A ser posible preocúpate sólo el momento antes. Y a ser posible ni te preocupes. Porque la preocupación no existe si tú no quieres.

La solución es hacer otra cosa que no te haga pensar en lo que viene. Aprovecha esos días para hacer más deporte, meditar o leer. Yo me he perdido demasiados buenos momentos por culpa de la adrenalina adelantada hasta que me di cuenta que se trata de pensar en otra cosas. No pierdas media vida preocupándote por cosas que no han ocurrido. Todo es más fácil de lo que parece si no le das importancia.

Otra solución es que aceptes el peor escenario posible. Cuando te imaginas lo peor que puede pasar verás que:

1. No es para tanto
2. Puedes solucionarlo perfectamente.

Observa a gente que trabaja en puestos peligrosos, bomberos o profesiones de riesgo. Nunca experimentan adrenalina adelantada. Su cuerpo se ha acostumbrado a tratarla con anticipación. Saben que va a llegar el momento y viven con ello. Y en el momento de entrar en acción siguen firmes porque llevan meses entrenándose para estar tranquilos y sin estrés.

11

La segunda ansiedad

Existe un segundo tipo de estrés. Es una ansiedad inesperada que se produce tras haber superado todos los obstáculos. Todo parece ir bien, pero de repente aparece un último contratiempo. Entonces en vez de mirar para otro lado y seguir, muchos se rinden. Con la emociones a flor de piel abandonan en el último minuto.

Es el que lucha por cambiar de trabajo, hace entrevistas, saca tiempo debajo de las piedras para formarse, une Roma con Santiago para conseguirlo y finalmente le fichan para ese puesto. Todo será mejor, tendrá más tiempo libre, estará mejor pagado y las expectativas serán mil veces mejores. Pero cuando ya lo tiene se traiciona pensando que ese trabajo está lejos de su casa, que a lo mejor no está tan bien como lo pintan, que lo de ahora es malo pero seguro... Y rechaza la oportunidad. La pifia en el último minuto, después de haber hecho lo más difícil. Luego se arrepentirá pero ya será tarde.

Demasiada gente abandona justo antes de llegar

La segunda ansiedad es letal. Hace poco un amigo mío también consiguió un trabajo mejor y a última hora dijo no. Otra estupidez enorme por culpa de la segunda ansiedad. Empezó a desvariar sobre sus nuevos compañeros, a inventar cosas sobre su futuro jefe y a asustarse por un horario distinto. ¿Podría con el cambio? ¿Qué pasaría si luego el trabajo no le llenaba? Además tendría que conducir todos los días veinte minutos más. Finalmente los trucos sucios de la segunda ansiedad pudieron con él. Sólo pensó en las consecuencias negativas, todas inventadas, y adiós a su gran oportunidad. Se quedó en su antiguo trabajo y después lo lamentó. Lo había conseguido, pero cuando superó la ansiedad principal, bajó la guardia y atacó la segunda ansiedad.

Otro amigo se lanzó al negocio de sus sueños y también abandonó en el último minuto por culpa de la segunda ansiedad. Cuando lo tenía todo, los mejores productos, los mejores proveedores y varios clientes dispuestos a comprarle, pensó: "¿Y qué pasa si luego no les gusta más mi producto?" Gran tontería, muchas empresas venden una y otra vez el mismo producto con enormes beneficios. "¿Y si no domino el negocio tanto como creo?" Otra tontería, le sobraba habilidad. "¿Y si a alguien no le gusta que me lance sólo y habla mal de mí a mis espaldas?" Otra tontería, da igual lo que piensen otros. Pero su mente le asustó con peligros inexistentes y la segunda ansiedad pudo con él.

Cuando la batalla termine, refuerza tu casco

¡No puedes bajar la guardia! Cuando has superado un proceso de ansiedad estas temporalmente más débil de lo normal. Has subido un escalón y estás tomando aire. Tu instinto de supervivencia te hace sentir débil tras esa victoria para que recuperes fuerzas. Pero es justo entonces cuando no puedes bajar la guardia. No puedes recorrer mil kilómetros para rendirte en la última dificultad.

Cuando sales de un combate, tus defensas están bajas. Aunque hayas ganado. Has luchado y lo has dado todo, entonces crees no poder seguir a ese ritmo. Gran mentira. Puedes con eso y más. Si has superado un gran combate, puedes superar el siguiente y el siguiente y el siguiente. Puedes seguir aunque creas que “tienes que descansar”. ¡Si pudiste una vez, puedes más veces! Rememora cuando superaste algo que parecía imposible. Si fuiste brillante en aquella presentación, puedes volver a ser brillante infinitas veces.

Nada duele más que la oportunidad perdida. Así que sigue el código del Samurái: “Cuando la batalla termine, refuerza tu casco.”

2ª PARTE

LOS 5 PASOS

Paso 1: Protege tu rey

El ajedrez es un buen símil de la vida: tienes que tener tácticas para avanzar, pero al mismo tiempo tienes que saber defenderte, y sobre todo, defender a tu rey. Puedes hacerlo todo brillantemente pero si pierdes tu rey se acabó. Un jugador puede tener el mejor ataque y la estrategia más brillante, pero si no defiende bien perderá a su rey en un descuido y un contrincante mucho peor podrá ganarle. Y lo mismo en tu vida, ahora hay dos o tres cosas que tienes que proteger especialmente. Si no las proteges tirarán por la borda todo tu esfuerzo en otros campos.

Por eso tienes que eliminar de raíz los focos que estén estresándote. Sino los problemas se harán más grandes y pasarán directamente a la zona de sobre estrés y la depresión. Problemas que empiezan por poco pueden terminar dominándote.

No puedes vivir pensando en un juicio pendiente por no controlar tus impuestos. No puedes consumirte pensando en si vas a sobrepasar la fecha límite de ese proyecto tan importante. No puedes vivir tampoco con ese problema con otro departamento que tanto te empieza a preocupar, tienes que atajarlo de raíz. Quizás tengas que hablar con una o varias personas a la vez poniendo las cosas claras. O quizás tengas que tomar la decisión e irte. ¿Te merece la pena aguantar una situación de estrés día tras día cuando ves que la solución no está en tu mano? No puedes avanzar mientras tengas un foco caliente dando vueltas en tu cabeza. Tienes que ir a la raíz.

Y tienes que atacar en cuanto notes las primeras manifestaciones de estrés. Quieres una vida larga y sana, no una vida agobiada y corta. Así que ataca siempre la causa del estrés. Adiós causa, adiós estrés. Evitarás un infarto o un sistema inmunológico destrozado. Es como tapar los síntomas de una enfermedad con pastillas para el dolor. Si no vas a la raíz del daño sólo machacarás tu cuerpo con terribles efectos secundarios (que pueden matarte más rápido aún). La solución siempre será eliminar la causa. La gente busca remedios rápidos que no existen. “Me tomo un pastillazo y ya está. No, no funciona así. Lo siento.” ¡Tienes que ir a por la causa!

Si por ejemplo tienes un jefe que ha montado una situación

insostenible no puedes seguir. Sabiendo lo que sabes, ¿te merece la pena consumirte en un trabajo que irá a peor y en el que ya no vas a aprender más? ¿Por qué vas a estresarte sin sentido en una carrera de obstáculos sin nada que ganar? ¿Por qué no te lanzas y consigues un empleo aunque sea peor pagado en otro sitio? No te preocupes, no eres un fracasado por reconocer cuando algo va mal. Eres valiente si tomas una decisión y el universo te premiará. El dinero quizás no sea tan bueno al principio, pero vas a ser feliz, vas a conocer gente nueva, y entonces aumentará tu productividad y ganarás mucho más dinero que antes.

¿No te gusta la vecindad en la que vives? Cámbiate. No te merece la pena aguantar así. ¿Cuesta? Sí. Pero más cuesta vivir en una zona de sobre estrés permanentemente y acortar tu vida. Así que concéntrate en tu mayor obstáculo y vete a por él. Seguro que hoy tienes algo que quieres cambiar. Una bola de nieve haciéndose cada vez más grande o un mal hábito que te domine cada vez más.

Cuando atajes el complot para matar a tu rey te harás más fuerte. Cuando tomes medidas drásticas y veas que tu vida no solo continúa, sino que es más feliz por lanzarte a la raíz, el estrés desaparecerá.

Protege tu rey.

Si no miras a otro lado, tendrás las de ganar

Muchos atacan a diestro y siniestro cuando tienen un problema. En vez de analizar la raíz de su situación se complican aún más.

Observa a los permanentemente malhumorados. Se llenan de pensamientos negativos porque no quieren mirar a los ojos al verdadero mal. Apartan la vista y se llenan de ira y baja confianza. No atacan el problema de raíz y sólo ven lo negativo. No buscan el origen y se llenan de ira y estrés. No ven soluciones y como aquello en lo que creemos se cumple, las cosas les salen mal. Entonces creen que hay complots en su contra y que tienen mala suerte. Todo con tal de no mirar el origen.

Pero no podemos mirar a otro lado y atacar a los demás o nos desgastaremos sin sentido. Si el origen de la inundación está en la cañería, hay que buscar el agujero. Sino la cañería seguirá rota y se seguirá inundando todo. Encuentra la grieta por mucho que cueste. Achicar agua no será la solución.

Busca siempre el origen de tu mal genio y tendrás las de ganar. El que busca encuentra y por muy difícil que parezca luego el cambio, si lo divides en pequeños pasos lo conseguirás.

Pregúntate esto 10 veces seguidas

¿Qué falla en tu proyecto de vida? Busca el eslabón más débil. Puede ser una persona o una mala planificación tuya.

Pregúntate diez veces seguidas: “¿Qué es lo que realmente me preocupa?” La primera respuesta nunca es suficiente. La primera respuesta será algo así como “Me preocupa que las cosas vayan mal” y la segunda “Me preocupa que ese proyecto concreto vaya mal”. Pero si sigues preguntándote darás con el verdadero problema, “Me preocupa no encontrar tiempo para mejorar mis relaciones y que mi vida sea demasiado aburrida.” Eso puede ser la causa de tu estrés y no decir que “Me preocupa que las cosas vayan mal”. Insiste diez veces. Nunca falla.

Y cuando des con la persona o planificación que haya que “retocar”, a por ello. No te lo pienses mucho. Lo difícil sólo es el primer paso. Pero sólo es ponerte en marcha y no pensar. Una vez lanzado, en menos tiempo del que piensas habrás conseguido el cambio. Adiós a tu problema y adiós al estrés.

¿Y cómo doy con la raíz de mi estrés? La Técnica de la Muñeca Rusa

A veces no tendrás claro cuál es la causa de tu malestar. Pero encontrar la causa de tu estrés y eliminarla puede ser tan sencillo como preguntarte diez veces seguidas: "¿Y por qué? ¿Cuál es la verdadera razón?"

Analiza tu malestar y pregúntate por qué te sientes mal. Y cuando tengas la primera respuesta vuélvete a preguntar: "¿Y por qué? ¿Cuál es la verdadera razón?" Así unas cuantas veces hasta que des con la verdadera causa. Será como abrir una muñeca rusa, al final será algo pequeño y dentro de ti, lo que tengas que retocar.

Cuando das con la verdadera causa de tu estrés (no es lo que parece), el resto es pan comido. Sólo acercarte a la causa ya es de por sí un potente des estresante. Muchos culpan su estrés a sus allegados y a las circunstancias, pero la solución siempre está en su interior. La Técnica de la Muñeca Rusa te abrirá los ojos.

Analiza tus problemas sistemáticamente hasta llegar a la raíz y cuando lo tengas la solución saldrá por sí sola. Haz la prueba y di:

"¿Por qué estoy inquieto? ¿Cuál es la verdadera razón?"

-Y responderás por ejemplo: "Porque mañana tengo que ir al trabajo."
-Y sigues: "¿Y por qué me inquieta ir al trabajo? ¿Cuál es la verdadera razón?"
Verás que es un proyecto que tienes que terminar y volverás a preguntarte:
-"¿Y por qué me preocupa ese proyecto a medio terminar? ¿Cuál es la verdadera razón?"
"Porque ese proyecto no va a terminarse a tiempo"
-"¿Y por qué te preocupa que no se termine a tiempo? ¿Cuál es la verdadera razón?"
-"Porque para terminarlo a tiempo tendría que hablar con el Sr. X, la Sra. Y y el Sr. Z para que se coordinen mejor, pero es imposible hacerlo a tres bandas."
-"¿Y por qué no les coordinas bien? ¿Cuál es la verdadera razón?"
-"¡Hombre quizás si hablo con el informático y me consigue una teleconferencia entre los tres lo conseguiría!

¿Ves el poder de preguntarte por qué? La Técnica de la Muñeca Rusa nunca falla. Preguntando darás con el cuello de botella, y podrás

dedicarte exclusivamente a la solución. Al final una llamada, una conversación cara a cara con don importante para renegociar unos plazos, o dos horas analizando unos datos serán una solución más sencilla de lo que parecía. Cuando das con el origen lo tienes. Tenemos la solución siempre delante, pero no aparece hasta que no hagamos preguntas. Preguntando solucionarás cualquier problema.

Y adiós estrés.

Paso 2: Nunca te lo tomes como algo personal

La frase de la película de El padrino: “No es nada personal, son sólo negocios” esconde algo más que crueldad. No es justificable, pero te ayudará acordarte de ella cuando pienses en el estrés: No te tomes nada personal. En el momento en que te despersonalices mandarás tú, no el estrés. No regales tu tiempo ni tu mente a otros.

Una de las grandes ventajas de verte a ti mismo desde fuera, es que aprendes a que nada te afecte, ni siquiera el ataque más directo. Entenderás que no es por ti, sino por lo que representas o por las frustraciones del que ataca. Controlarás increíblemente tu estrés si no regalas tu tiempo ni tu mente a otros.

La perspectiva del médico

Si quieres mantener el estrés a raya no puedes envolverte emocionalmente en todo. No puedes reaccionar personalmente a todo lo que te digan. Ten perspectiva. Sin perspectiva el médico no podría salvar a gente. Tiene que seguir fríamente como si nada le afectara. No puede reaccionar a las muertes y el drama o acabará emocionalmente deshecho y no podrá atender a quien lo necesita.

El médico es un caso clásico de despersonalización y tú tienes que hacer lo mismo. Piensa que nunca te atacan a ti, que atacan sin más y tú pasabas por ahí. No puedes perder tu tiempo reaccionando. Si alguien te quiere perjudicar no es por ti, se lo haría a cualquier persona. Necesita criticar a quién pase por delante. Ignórale, sólo se hundirá en su propia rabia. Igualmente si te critica será por algo, su inseguridad indica que estás avanzando.

Dicen que hay una línea muy fina entre no tomarte nada personal y ser frío y distante, pero no pasa nada si atraviesas esa línea. Si eres frío y distante no tendrás ninguna reacción negativa, ni contigo ni con otros. Y tu frialdad te dará mucho mejores decisiones. Es la que permite a un juez hacer justicia, a un médico curar o a un policía salvar rehenes. Nada debe afectarles. Y de paso adiós estrés.

Todo lo que puedes ganar si no te involucras

Un ejemplo: Cuando conduces y alguien te increpa o intenta perjudicarte, ríete. La persona que te increpa no te conoce, ni siquiera te ha visto la cara. No te lo hace a ti, se lo hace al que pasaba. Pero si contestas y reaccionas, eres débil.

Seguro que te ha ocurrido. De repente te ves en una posible disputa con un conductor o con otra persona. Le ves hecho una furia e intentando provocar. Provocaría a quien pudiera, no es personal, es sólo que tú estás en su camino. Y si reaccionas estás cayendo en la trampa de pensar negativamente.

A mí me ha pasado y entonces me di cuenta de lo débil que era. Era débil por no controlarme, era una marioneta en manos de otro. Si alguien me pitaba en el coche y respondía, era su marioneta. Si me enfadaba era su marioneta. Si repasaba la situación unos minutos después indignado era su marioneta. O aún peor, podía ser más su marioneta volviendo a pitar e incluso saliendo del coche. ¿Y para qué? ¿Para qué arriesgarlo todo por una tontería así? Se acabo. No me lo tomo nada personal y desde entonces adiós problemas.

Si encierras a tu ego automáticamente dejas de juzgar a los demás. Pruébalo cuando conduzcas o con cualquier otra situación que te enfurezca. Si dejas de pensar que iba dirigido contra ti expresamente el estrés desaparece. No es nada personal. Sonríe y pon la música, tienes mejores maneras de gastar tu tiempo. Y esto vale para todos tu contratiempos, cuando veas que no son personales, tendrás el problema solucionado porque podrás pensar mejor.

Si no te tomas nada personal no te afectará esa mala contestación, ese conductor aireado o ese compañero desagradable. Sabrás lo que pasa en su mente (él no). Seguro que tiene un problema sin resolver, no eres tú. Son sus problemas, es una relación amarga o un pasado lleno de frustraciones. Su carácter es sólo una manifestación de todo lo malo que hay en su vida. Déjalo pasar porque es el estrés de otra persona, no el tuyo.

El conductor aireado que pita o te hace la “jugada” ni siquiera te ha visto la cara, sólo eres una mini parte de una serie de problemas que no sabe cómo solucionar. Entiende que está enfurecido consigo mismo y con su vida y tú no tienes nada que ver. ¿Para qué contagiarte?

La próxima vez que sientas un ataque, piensa en las consecuencias de meterte en una pelea. ¿Has cometido alguna vez el error de meterte en

una disputa sin más? ¿Crees ahora que contestar, pararte o gritar tuvo una diferencia positiva? Seguro que no. Sólo pudo ir a peor y desembocar en una agresión física. Conozco gente que ha acabado en un hospital por culpa de ello y algunos incluso murieron. La gente muere en peleas, eso creo que ya lo sabes, así que no te tomes nada personalmente, aunque sea sólo porque tu integridad está en juego.

Cualquier confrontación se puede evitar si no te la tomas personal

Los psicólogos han hablado mucho, demasiado diría yo, del estrés. Pero solucionarlo es más sencillo que sus millones de estudios sobre ella. El problema está en uno mismo. Y la solución sencillamente es, no tomarse nada personal. Si no es personal, no hay ansiedad. Si no hay ansiedad, no se segregan las hormonas del estrés. Punto.

La gente padece estrés porque se lo toma como algo personal, por su trabajo o posición guardan la rabia y lo pagan más tarde. Lo pagan con su familia con mal humor. Lo pagan con amigos siendo intratable. Lo pagan con el que tengan delante aprovechando cualquier incidente para una bronca. Es cuando dicen: “Parecía tan tranquilo y de repente se puso hecho una furia”.

Los que padecen estrés ven enemigos personales en todas partes. Por eso gritan sin venir a cuento y atacan sin más. Aunque luego se arrepientan y se avergüencen lo volverán a repetir porque no saben enajenarse. Creen que todo va contra ellos. Volverán a discutir con su pareja por una tontería, gritarán por una contrariedad, golpearán una puerta a la mínima. Sienten que no controlan y eso les provoca más furia, más gritos y más golpeos. Acaban comiendo solos, hablando solos y por supuesto durmiendo solos. Y entonces se llenan de pastillas, van a caros psicólogos o acaban en el manicomio. No entienden el por qué de su reacción. Pero el por qué siempre es el mismo: tomárselo personalmente.

Háblalo con amigos y te dirán lo mismo: creerán también que tienen estrés cuando se enfadan y pierden el control. Pero no: ¡lo único que hacen es tomárselo personalmente! Creen que es un ataque personal a ellos.

Paso 3: Escucha a tu instinto

¿Qué te gusta realmente?

¿Recuerdas haberte metido en un proyecto, negocio o plan que al final no fue lo que parecía? Llenaste tu mente con ideas y sólo pensabas en ello. Absorbías toda la información que podías, pero algo fallaba. Lo que te decían los demás te hacía seguir, no podías abandonarles. Invertías más horas y ocupabas todo tu día con ese tema. Pero algo en tu interior te decía que no ibas por buen camino.

Algo te decía que eso no era tu meta. Pero seguías. Estabas metido en una espiral y no querías ni podías salir. Y llegó el estrés. Te faltaba tiempo, no comías, y empezabas a encontrarte débil y malhumorado. Dabas malas respuestas a gente que quería ayudarte y sin saber por qué estabas más y más deprimido. Pero seguías sin abandonar. Te levantabas por las mañanas con sensación de frustración y con tus nervios a flor de piel, a ver cómo afrontabas otro día más.

Algo me dice que encontraste solución. (La gente que reconoce los callejones sin salida sigue formándose con libros como este). Decidiste que no podías más, que no era lo tuyo. Lo pasaste mal y agarraste el toro por los cuernos para cortar la situación. ¿Y qué pasó? Nada malo. La gente entendió cuando hablaste con honestidad, entendió cuando no les pudiste ayudar porque te estabas consumiendo. Y así saliste del estrés: fuiste honesto y dejaste lo que no iba contigo sin importarte lo que pensaran.

Por eso tienes que escuchar siempre a tu instinto o te consumirá el estrés con proyectos sin sentido. Reconoce ese estrés a la primera y actúa. Cuando percibas que algo no te gusta o no merezca la pena, cambia. Si ese trabajo, esa relación o esa idea de futuro que te han impuesto no es lo tuyo, abandona. “Encantado de conocerte. Hasta la próxima”. Con eso vale.

¿En qué proyectos que te causan estrés estás metido? ¿Qué ocupación te impide lanzarte a tus verdaderos objetivos? Detéctalos y sal cuanto antes o más duro será dejarlo después. Sé honesto, que no te importe lo que piensen. Si no estás contento con tu trabajo, abandona. Si no estás contento en esa relación, abandona. No puedes vivir en la zona del estrés. No haces un favor a nadie si te deprimes. Eso será malo para todos.

La tormenta te curtirá, pero tienes que sentirte entusiasmado

Es imprescindible que encuentres un equilibrio entre lo que haces y el entusiasmo. No sólo por tu salud mental, sino porque necesitas divertirte para conseguir algo en tu vida. La gente que vive estresada no escucha a su instinto y se confunde de camino. No saben que primero tienen que sentir perseguir su ideal. Será infinitamente más fácil así. Y no es conseguir ese ideal lo que les hará felices sino disfrutar por el camino mientras lo persiguen.

¿De qué te sirve estar meses y años de trabajo duro sin disfrutar? Cuando consigas tu objetivo ya no te interesará y querrás otra cosa. Y entonces sí que necesitarás ser feliz. Tu cuerpo y tu mente no podrán aguantar más estrés. Pero no serás feliz por no haber ensayado por el camino. La tormenta curte, es bueno el trabajo duro, es bueno perseguir grandes logros, pero hay que hacerlo con una sonrisa en la boca mientras se está con quien se quiere. Pero muchos ven esto demasiado tarde.

El balance que te hará feliz

Un 70% de tu tiempo debes perseguir tus metas en forma de trabajo mental o físico y el resto lo tienes que utilizar para diversión pura y dura. Pero al mismo tiempo tu trabajo te tiene que entusiasmar. No puedes torturarte el 70% de tu tiempo y esperar que por arte de magia el otro 30% seas feliz. Eso sólo producirá excesos con drogas y alcohol para "obligarte" a ser feliz.

Dividir el tiempo en ganar dinero y felicidad como hace el mundo occidental es una incongruencia. Si por definición quieres ser feliz, ¿cómo vas a serlo si no intentas disfrutar por el camino? Si no te llena tu trabajo, cuando hayas ganado dinero pero perdido media vida, estarás desentrenado para ser feliz. La clave es ser feliz ahora, tengas el dinero que tengas.

Quedarías maravillado de lo que puedes conseguir si sigues tu instinto para divertirte MIENTRAS haces lo que te gusta. Separar trabajo y diversión es un error, la clave está en trabajar en lo que te guste. No juegues con tu vida, tienes que escuchar a tu instinto y encontrar tu pasión. Y luego ganarás dinero con ella.

Perseguir objetivos de dinero es importante, ¿pero de qué te servirá un montón de dinero si tu familia se separó de ti porque descargaste tu frustración laboral con ellos? ¿De qué te servirá si no sabes qué hacer un día libre? ¿De qué te servirá ser el más rico del cementerio? Si quieres tener dinero, lo conseguirás, pero de nada te servirá si no sabes divertirte sin él. El dinero no se puede tocar, el dinero sólo es seguridad. Es saber que puedes hacer algo con él. ¡Pero igual que te sentirás bien pensando lo que harás con él, puedes sentirte bien hoy mismo diciendo: "¡Me voy a sentir bien sin más!"

Hay algo que nunca falla. Pregunta a alguien mayor que fue lo que más satisfacción le dio en su vida y pocos dirán que fue el dinero. Las satisfacciones vinieron de los buenos momentos con los demás. Ahora reconocen con tristeza que desperdiciaron oportunidades en su día por estar enfocados sólo en el dinero.

El dinero es bienvenido, pero sigue tu instinto y trabaja en lo que te apasione. Tienes que disfrutar por el camino, sino, no vale.

Paso 4: Cómo eliminar los pensamientos negativos

Se inteligentemente feliz

Si entrenas tu mente en positivo tu realidad será positiva y vivirás el estilo de vida que buscas. Con buenos pensamientos y buenos objetivos conseguirás una salud de hierro. Conseguirás unas células bien alimentadas de oxígeno y un sistema sanguíneo de primera calidad que te protegerá de las enfermedades.

La mayoría se estresa porque no sabe que puede deshacerse de los pensamientos negativos. No sabe que si cambian su manera de pensar, cambiarán su vida. Sólo necesitan decir “¡Fuera!” en cuanto venga el primer pensamiento negativo, y luego sustituirlo por uno positivo, como si no pasara nada. No saben que pueden reírse de lo negativo, que no van a darle ni una pizca de poder.

Así que controla tus sentimientos negativos o te harán miserable. Pueden hacer de tu vida una cárcel y convertir tus relaciones, tu trabajo y tu vida social en un desastre si te conformas con los pensamientos negativos que pasen. Su efecto será tan devastador que podrá matarte. No les dejes entrar o te estrellarás.

Tus pensamientos determinan quién eres y cómo te sientes. Lo que piensas tiene un efecto directo en tu cuerpo. ¡La calidad de tu sangre y la calidad de tus células dependen de tus pensamientos! Por eso las enfermedades tienen un origen mental.

En positivo reforzarás tus células y vivirás más años

Aceptar los pensamientos negativos es meterte veneno en el cuerpo. ¿Nunca lo harías no? Pues cuida tu mente para que el veneno no se expanda.

¿Recuerdas dejar pasar a los pensamientos negativos y asustarte? Te refugiabas en esa negatividad y no te querías mover de ahí, tal era su poder. Y cuanto más permitías a tu voz negativa, más crecía. ¿Quieres que el resto de tu vida sea así?

Vigila todos los días porque cada vez que aceptas un pensamiento negativo, cada vez que te enfadas, cada vez que eres maleducado y cada vez que hablas mal de otros, tu cerebro suelta unos productos químicos que te hacen sentir mal. ¿No notas incluso un malestar físico cuando tienes un pensamiento negativo? Te tensas, es imposible pensar con claridad, no respiras bien y un malestar horrible te consume.

¿Y cuando piensas en positivo? Entonces lo ves todo claro, todo es posible, piensas en tus metas y en cómo se cumplirán. Y tu cuerpo se siente bien, es verdaderamente algo físico porque tu cuerpo secreciona las hormonas del bienestar (la misma que provocan algunas drogas). Tu flujo sanguíneo es más lento, tus células se oxigenan y construyes un cuerpo que durará varios años más que la media.

¿Entiendes ahora la importancia de sustituir malos pensamientos por buenos? No es sólo la felicidad, es vivir más años gracias a cuidar las células de tu cuerpo. Con células fuertes adiós a tumores, enfermedades coronarias y otros males.

Cuidado con esta trampa

La psicología moderna demuestra que el estrés lo produce un diálogo interior negativo. Aunque empieza a ser una verdad en boca de todos, todavía hay muchos que no lo aceptan, tienen demasiado intereses en costosos tratamientos y caros fármacos. Su argumenta de ventas es sencillo: “Es rápido, un pastillazo y ya eres feliz”… pero se callan los efectos secundarios.

El método para “engañarte con el éxito”

Llenarte de positividad es fácil. Lo primero es darte cuenta de lo fácil que es que entren los pensamientos negativos. Pero lo segundo es ver que también es fácil cambiar esos pensamientos negativos por positivos. Cada vez que entren puedes mirarlos y decir: “No me afectan”. Esa es la clave de tu bienestar.

Puedes interceptar los pensamientos negativos tan pronto como aparezcan. Utiliza la técnica del raquetazo y en cuanto venga un pensamiento negativo, lo devuelves pensando en algo bueno que conseguiste o pensando en tus grandes objetivos. Ciérrale la puerta al momento y niégalo automáticamente. Ríete de él. Di que no es cierto y además tendrás razón, porque los pensamientos negativos son exageraciones y pura imaginación.

Cuando venga un pensamiento negativo mándale a paseo y sustitúyelo por uno positivo. Puedes hacerlo. Puedes cambiar tu hábito de aceptar pensamientos negativos y sustituirlos por positivos. En cuanto venga un sentimiento de ansiedad di que no antes de que entre. Si le dejas entrar querrá adueñarse de toda tu mente, no de un trozo sólo. Empezará por poco y al final te contaminará. No te fíes o te llenarás de hormonas de estrés que invadirán tu cuerpo produciéndote malestar a largo plazo. Entonces los pensamientos negativos se habrán adueñado de tu mente y habrán ganado. Al final huirás de cualquier reto importante, miedo a competir, miedo, a hablar con otros, miedo al qué dirán y miedo a ganar.

Así que dale la vuelta y acepta lo positivo. Sin miedo. No pasará nada si sale mal. No pasará nada si pierdes esa competición. No pasará nada si le caes mal a la persona con la que quieres hablar. No pasará nada si ese proyecto no sale. Lo importante es intentarlo. Y además, sólo intentarlo hará que la mayoría de tus atrevimientos funcionen.

Que no te importe machacar a los pensamientos negativos las veces que haga falta. Si ellos insisten, tu más. Nada de “comerte la cabeza”. Los pensamientos negativos nunca se harán fuertes en tu mente. La solución es sencilla: cada vez que vengan, los rechazas. Si vienen diez veces, los rechazarás diez veces. Y si vienen mil, pues mil. Insiste hasta que se vayan para siempre. “¡Conseguiré mis metas. Se acabó el ponerme barreras invisibles!” En cuanto vega un pensamiento negativo patada y adelante. Es un partido imaginario en la que la pelota es un pensamiento negativo y tú la devuelves y avanzas. Ella vuelve pero tú le vuelves a dar una patada y avanzas más. Suma y sigue.

La clave es estar alerta

Si estás alerta todos los días, los pensamientos negativos ni se atreverán a entrar. Si en cuanto aparezcan te ríes de ellos y los sustituyes por positivos será fácil. Cada vez que recuerdes una escena negativa, cada vez que recuerdes un error o te digan algo que no te gusta, tomarás aire y dirás: “A entrenarse.” Y sustituirás la negatividad por recordar lo que has conseguido, por esa relación que tanto te gusta o por esas metas a las que te diriges embalado. Hasta sonreirás en cuanto se asome un pensamiento negativo porque sabes que lo convertirás en algo bueno. Entonces tendrás el poder de tu lado y habrás ganado el juego.

Piensa en el gran día que es hoy, en el sol que ha salido y en el estilo de vida que estás consiguiendo. Y si hace tormenta aprecia su belleza, si hay tráfico y llegas tarde disfruta también, todo te favorece. Siempre tienes dos opciones: una es rendirte y creerte inferior y la otra es, creer que puedes con ello, que es una prueba para hacerte mejor y que saldrás reforzado. Acepta la primera.

También puedes valerte de afirmaciones positivas. Frenarás a los pensamientos negativos no dejándoles entrar. Decirle que “no” está bien, pero no dejar asomarles será todavía mejor. Sustituirlos con afirmaciones es eliminarlos por completo. Si te dices a todas horas “Soy el mejor” o repites tu frase preferida, no dejarás entrar ninguna idea negativa. De raíz.

Nunca te sientas como una víctima, primero porque no es verdad, y segundo porque no da resultado. Sólo cuando empieces a sustituir los pensamientos negativos por positivos dejará de entrar basura y disminuirá la que tienes acumulada. Entonces los errores pasados y el rencor guardados en tu cerebro empezarán a borrarse. Adiós a los malos recuerdos que impiden intentar algo nuevo. Adiós a las zancadillas que te pones a ti mismo. Cada vez que vengan a tu mente, sonrisa y sustitución: “Di lo que quieras, no me importa nada lo que hagas. Mi objetivos es X y lo voy a conseguir.” Y sigue pensando en lo bueno que has hecho últimamente y en lo bueno que está por venir.

Y entonces ponte el cinturón porque tu vida saldrá disparada. Si quieres estar motivado todos los días para estar a tope encontrarás todas las claves en mi libro "Motivación, Cómo Tenerla Todos los Días".

Paso 5: La liberación total del estrés: perdonar

Perdonar, el desestresante definitivo

Habrás oído muchas veces que tenemos que perdonar, lo predican muchas filosofías. Y es cierto. Perdonar libera. Perdonar da un bienestar infinitamente grande. Cuando perdonas, eliminas el estrés a largo plazo que te consume. Adiós a pensar y repensar en negativo. Adiós a quemar energía con lo malo del pasado. Olvidar aquello que te hicieron o dijeron te dará mucho bienestar.

Aunque todos hablan del perdón, muy pocos lo practican. Queda socialmente bien, lo predican los políticos que necesitan votos, lo predican los líderes que necesitan seguidores, y lo predica gente corriente cuando quiere que se les perdone a ellos. Y también te lo pido yo. Pero por otra razón.

No tienes que perdonar sólo por ser buena persona. Si lo eres mejor, por supuesto, todo lo bueno que hagas te volverá. Yo te pido que perdones por el bienestar que produce. Tu bienestar y el de los tuyos. Dos pájaros de un tiro. (Tres si contamos que te conviertes en mejor persona.)

Así que deja de pensar en aquel insulto, aquel desastroso jefe y lo que te dijo tu ex pareja. Sigue tu vida. Además, no te engañes, todos hemos causado agravios a los demás. ¿Por qué no les perdonas como te perdonas a ti?

“Si supieras lo que me hizo tú tampoco perdonarías”. No sé lo que te hicieron pero si sé una cosa: que sufres recordándolo. Haz como si nunca hubiera existido. Si alguien te dice algo malo sigue tu camino. Evítale si quieres, pero no les guardes rencor o te consumirás por dentro. Insisto en que no es perdonar por bondad, sino por ayudarte a ti mismo. Cuando perdonas eliminas basura y tu mente y cuerpo se renuevan.

Cómo construirte un sistema inmunológico a prueba de balas

Los ataques al corazón son la segunda causa de mortalidad en los países desarrollados y después va el cáncer. Muchos que lo padecieron estarían vivos si hubieran perdonado agravios.

Vamos a ver: piensa en ese comentario que te hicieron y al que das vueltas. Sentiste rabia y sientes rabia ahora. (Cada vez que tu mente reaviva agravios pasados tu cuerpo lo hace como si hubiera ocurrido hace un minuto.) Fue injusto, de acuerdo. ¿Y qué? ¿Qué ganas recordándolo? Te conviertes en una bomba de relojería. Pasas esa película varias veces y hasta notas un temblor físico. Te pones tenso (toca tu piel y lo notarás), respiras más rápido y aumenta tu presión sanguínea. Haz la prueba: piensa en las injusticias pasadas y siente cómo las hormonas de estrés empiezan a invadirte, siente cómo el pensamiento negativo no te deja pensar. Es desagradable y hasta tienes ganas de golpear algo.

¿De verdad te merece la pena revivirlo una y otra vez? ¿Vas a dar ese poder al que te insultó? ¿Le vas a dejar que te siga insultando a todas horas? ¿Por qué no olvidarlo y subir a un nivel superior? ¿Por qué no pensar que forma parte del juego y le ocurre a todo el mundo? Tú eres más que las circunstancias. Míralo desde arriba y limpiarás tu cuerpo de basura tóxica y malas ideas que cierran el paso a las productivas. Así te construirás un sistema inmunológico a prueba de balas. Sólo ideas productivas y adiós al cáncer o un ataque al corazón.

Perdonar (al 100%) es de listos

No es “era tan bueno que era tonto”, sino “era tan bueno que era listo olvidando”. No hay premio por acumular desgracias pasadas. Pero sí lo hay por olvidar. Los listos no se hacen más débiles perdonando, se hacen más fuertes. Mientras el resto sigue atado a los agravios, ellos están libres.

Perdona y olvida. ¡Y sin medias tintas! No vale perdonar y recordar un poco aquel agravio “por si acaso”. No se puede perdonar parcialmente. O perdonas o no perdonas. No necesitas hacer un amigo íntimo, si no te conviene no te conviene, punto. Pero no le des importancia a lo que dijo. Fue su envidia y su incapacidad la que le movió. Te lo dijo a ti pero se lo hubiera dicho a cualquiera.

Los “héroes” de las películas están equivocados, olvida e irás más rápido

Lo que queda brillante en las películas no sirve: “¡Me vengaré!”, “Lo pagará caro”. El tipo duro vende mucho en los jóvenes sin experiencia. Pero eso se hace para vender películas y ganar dinero, porque son los jóvenes sin experiencia los que caen en la trampa de no olvidar. ¿Vas a caer en un truco tan patético? Créeme: no merece la pena. Olvida e irás más rápido.

Cuando me di cuenta que si no perdonaba la peor parte me la llevaba yo, inmediatamente perdoné todo. Y ahora me río porque no llevo equipaje. Me importa muy poco lo que me hayan dicho. No tengo ninguna intención de gastar energía con los negativos.

El trabajo que salió mal, la relación truncada o aquella “traición” sirven para hacerte más listo. A partir de ahí no te vuelven a pillar. Ahora tienes visión gracias a ellos.

La Prueba de los 3 Días

Si perdonas no te desaparecerá nunca la sonrisa de la boca. Inténtalo durante los próximos tres días. Cada vez que venga un sentimiento negativo o un mal recuerdo por culpa de alguien perdónalo sinceramente. Estás por encima de eso. ¿Quiénes son los demás? Nadie.

Prueba durante tres días a perdonar todo: lo de hoy o lo que te haya ofendido en el pasado. Verás cómo te sientes renovado.

Y vivirás muchos años.

17

El estrés puede ser un regalo

El estrés puede ser un regalo. A partir de ahora lo que te cause estrés te hará más fuerte si eres positivo. Si lo miras así, siempre saldrás reforzado.

Por ejemplo: las críticas. Yo he tenido multitud de críticas. Cuando me lancé a escribir, las críticas por dejar mi trabajo me sirvieron para tener la piel más dura, incluso lo utilicé como gasolina para persistir y demostrar que era posible. No tomé el desprecio como algo personal, era un regalo para espolearme. Cuando me decían que no iba a lograr nada yo seguía. Demostrar que se podía era un objetivo perfecto. Estrés reconvertido a gasolina. A todos los que me criticaron diciendo que yo no valía sólo puedo darles las gracias. Gracias al estrés que provocaron me moví rápidamente.

Haz tú lo mismo. Cuando te estreses acéptalo como un regalo, es tener gasolina gratis. Si persigues tu objetivo con fuerza, todo te servirá para animarte. No reacciones con agresión, reconvierte el estrés en energía para avanzar. Todo el estrés que recorre tu cuerpo, todas las hormonas que dan vueltas, las puedes utilizar a tu favor como combustible. Si alguien o algo te estresa compadécelo porque no sabe lo que dice. Y además te dará energía para seguir. Pura dinamita.

Por eso nunca te amargues por las críticas, utilízalas para demostrar lo que vales. Y sobre todo: perdónales porque no saben lo que dicen. Compadécete de ellos porque son demasiado miedosos y nunca saldrán de su cascarón. Estrés reconvertido a compasión, otra buena manera de matarlo.

Las causas de estrés pueden ser muy variadas pero todas tienen solución. Y se soluciona dándote cuenta de que no eres único, de que mucha gente ha pasado por ello. Informándote y persiguiendo tus objetivos utilizando el estrés como combustible lo puedes dominar. Añádele un buen hobby y lo superarás.

A continuación un fragmento del libro "Coaching Personal Hecho Simple" que te ayudará a superar cualquier obstáculo:
Los que triunfan en la vida han tenido los mismos agravios que tú, pero la diferencia es…

Los que triunfan en la vida han tenido los mismos agravios que tú. Les han insultado, humillado, arrinconado y hecho todo tipo de faenas. Han tenido tantas dificultades y problemas en la vida como tú, pero se han disciplinado a olvidar y seguir. Se niegan a llevar un saco de problemas. Mandan ellos, lo que les hagan les da igual, no darán importancia a los incompetentes y envidiosos. Su vida va hacia arriba y no perderán tiempo con malos recuerdos. Y para eso tienen su arma: el perdón.

La disciplina del perdón es clave para tu paz mental. Con el hábito de perdonar libremente a otros nada de lo que te hagan te afectará. Pruébalo. Perdona esa pelea de niño, perdona al que quiso ponerte la zancadilla, perdona al que quiere que no avances. Son unos desgraciados de la vida y sólo consiguen hacerte más fuerte. Compadécelos. Y cuando no sientas NADA prepárate para despegar.

Gracias Antes de que te vayas, quiero decirte "Gracias por comprar mi libro."

Sé que podías haber elegido docenas de libros, pero lo intentaste con mi sistema.

Ahora sólo quiero pedirte un *pequeño* favor. Apartar un minuto y dejar un testimonio de mi libro en Amazon.

Testimonio Amazon

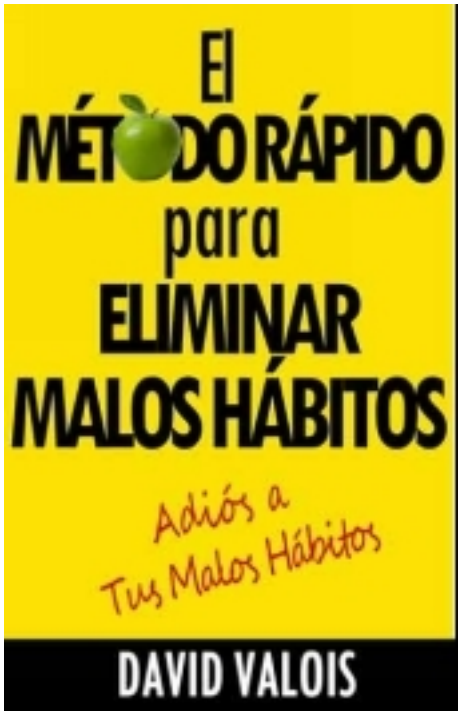
Me encantaría oír tu opinión.

El boca a boca es crucial para cualquier autor. Si tienes un momento te lo agradecería mucho.

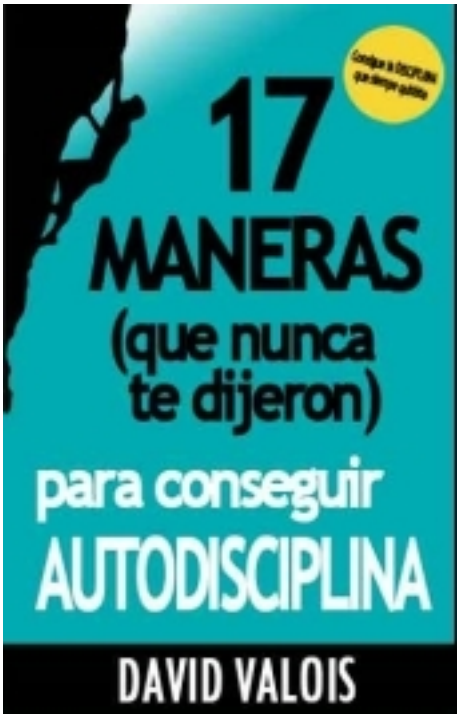
¡Gracias!

Más Libros de David Valois

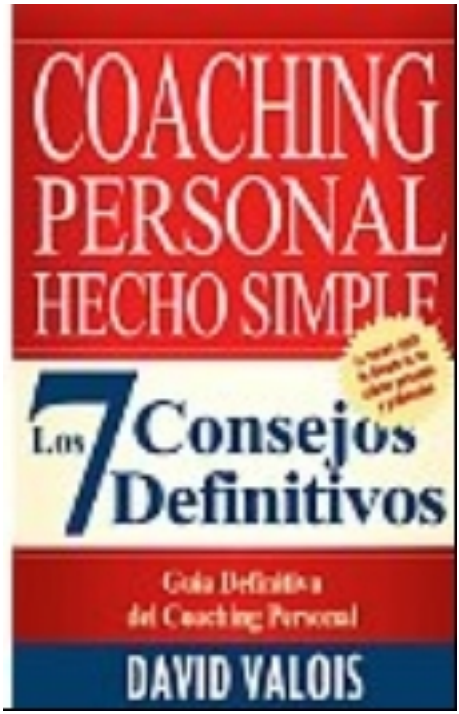
Gestión del Tiempo: TODO Lo Que Hay Que Saber.
http://amzn.to/1b86suA



El Método Rápido para Eliminar tus Malos Hábitos
http://amzn.to/1itjZNS



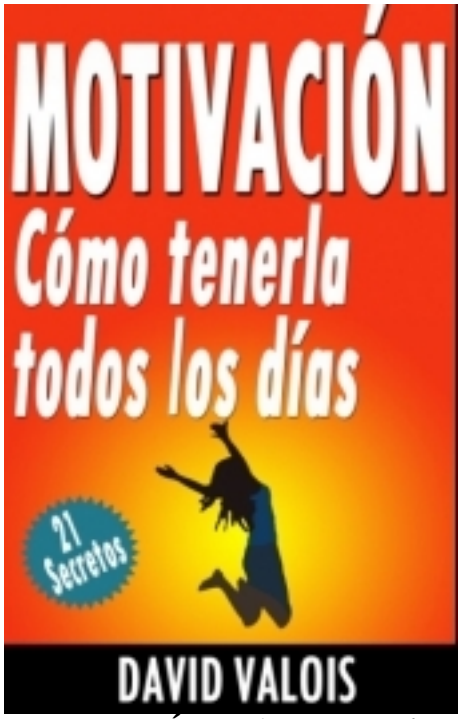
17 Maneras (que nunca te dijeron) Para Conseguir AUTODISCIPLINA http://amzn.to/1d5zGtW



COACHING PERSONAL Hecho Simple. Los 7 Consejos Definitivos
http://amzn.to/1to8gvL

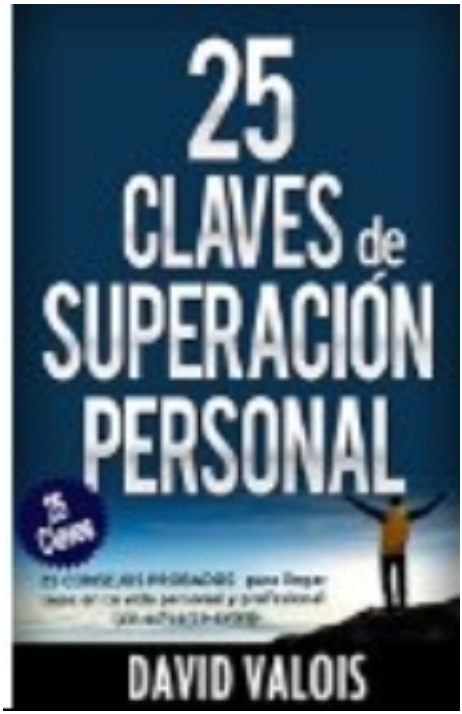
21 Reglas para ser el mejor ESTRATEGA y PLANIFICADOR
http://amzn.to/1g7pOR

30 Maneras de Aumentar Tu Productividad
http://amzn.to/1cFtlce



MOTIVACIÓN: Cómo Tenerla Todos Los Días (21 Secretos)
http://amzn.to/17OedoM

Cómo Cambiar Tu Vida (A Cualquier Edad)
http://amzn.to/1qpyXxF



25 Claves De Superación Personal
http://amzn.to/1iBsEBL

Cómo Vencer Todos Tus Miedos
http://amzn.to/1jLw1Xc

David Valois

Leyó todo sobre superación personal para pasar del fracaso y las deudas a que su propio negocio le jubile. De estar desesperado y endeudado, a la vida que deseaba.

Ha plasmado esa experiencia en varios libros para que cualquiera pueda alcanzar sus objetivos de negocio y personales.

Como le gusta decir: "Me desespera que tanta gente desperdicie su vida por falta de algún consejo."

Pero su expresión preferida es: "¡Puedes conseguir todo lo que quieras si te lo propones! Y con mis consejos llegarás 10 veces más rápido."

Escritor por la mañana y "disfrutador" de la vida por la tarde, es un apasionado de la lectura. Una Última Cosa... Cuando pases de página, Amazon te dará la oportunidad de compartir tus pensamientos sobre este libro en Facebook y Twitter.

Si crees que merece la pena compartir este libro, ¿podrías tomarte

unos segundos y mostrárselo a tus amigos?

Si puede servir para mejorar su vida te lo agradecerán eternamente. Y yo también.